

СТАРОСТЬ – ЕЁ ПРИЧИНЫ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ

Сэнфорд Беннетт

Человек, который помолодел в 70 лет

Автоматический перевод с помощью нейросети DeepL (https://deepl.com)

Коррекция и компоновка:
Вер. 1.0
neodim.kollobok@gmail.com

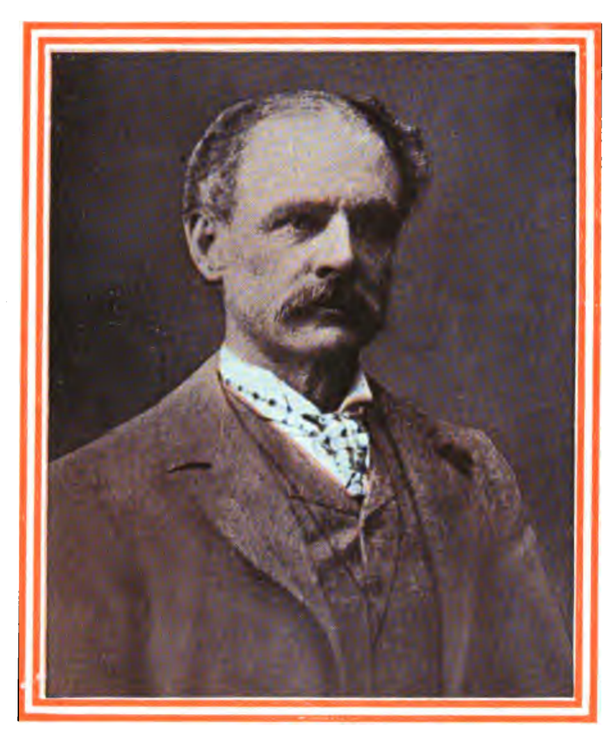
Маврикий, 4 января 2024 г.

Источник:



SANFORD BENNETT AT SEVENTY-TWO YEARS OF AGE
SAN FRANCISCO, CAL., JANUARY 4th, 1912

Сэнфорд Беннетт в 72 года. Сан-Франциско, 4 января,1912 г.



SANFORD BENNETT AT FIFTY YEARS OF AGE
SAN FRANCISCO, CAL., JUNE 8th, 1889



Сэнфорд Беннетт в 50 лет, Сан-Франциско, Калифорния, июнь 1889

ALL MUSCLES AND ALL ORGANS INCREASE IN SIZE, STRENGTH AND ELASTICITY WHEN PROPERLY EXERCISED. THIS IS THE PRINCIPAL SECRET OF HEALTH, STRENGTH, ELASTICITY OF BODY, AND A LONG LIFE

OLD AGE

ITS CAUSE AND PREVENTION

THE STORY OF AN OLD BODY AND FACE MADE YOUNG

BY SANFORD BENNETT

"THE MAN WHO GREW YOUNG AT SEVENTY"
AUTHOR OF "EXERCISING IN BED"

PUBLISHED BY
THE PHYSICAL CULTURE PUBLISHING CO.
NEW YORK CITY, U. S. A.

I DEDICATE THIS BOOK TO MY DAUGHTER,
MY FIRST PUPIL IN THE GREATEST OF ALL SCIENCES: THE SCIENCE OF HEALTH

Я посвящаю эту книгу своей дочери,
моей первой ученице в величайшей из всех наук:
науке о здоровье

Содержание

Иллюстрации

С 1841 по 1912 год

Все утверждения, представленные в этой книге, основаны основаны на моем успешном личном опыте в искусстве физического омоложения в преклонном возрасте, и этот успех является результат долгого и упорного изучения причин физической старости и практики методов природы для ее предотвращения. исследования в сочетании с двадцатью пятью годами экспериментов над собственным телом, научили меня как отсрочить это неприятное состояние.

Я не теоретизирую и не переписываю опыт кого-то другого, а проверяю истинность своих своих утверждений на примере собственного молодого физического состояния в семьдесят два года. Если бы мой случай был просто один из случаев сохранения физического здоровья в преклонном возрасте, можно было бы привести и другие столь же необычные примеры, Но мой случай - это не случай физического сохранения. Речь идет о физическом приобретении или обретении упругости, силы и здоровья, характерных для молодости, "в три десятка", в возрасте когда такое совершенствование до сих пор считалось невозможным. '

В пятьдесят лет я физически был стариком. Многие годы слишком активной деловой карьеры привели к общей поломке.

Я был тогда морщинистым, частично лысым, щеки впалые, лицо осунувшееся и изможденное, мышцы атрофированы, а тридцать лет хронической диспепсии в конце концов привели к катару желудка, а кислотный ревматизм периодически добавлял свои муки. Я был стариком и выглядел таковым. Именно безысходность моего положения побудила меня подвергнуться на эти эксперименты. Я совершил много ошибок, на исправление которых потребовалось время, но желание жить заставляло меня бороться и в конце концов я добился успеха. Но путь к этому успеху был нелегким, поскольку, не имея опытных проводников, мне пришлось прокладывать свой собственный путь, который оказался долгим и трудным. Еще одним серьезным препятствием было то, что обычаи моей недолговечной семьи не могли быть легко оставлены. Если кто-то из нас заболевал, мы тут же "принимали что-нибудь от этого", что покупали в аптеке. Во время многочисленных детских болезней я близко познакомился с с самыми предполагаемыми лекарственными средствами - все, что могли придумать мои обеспокоенные родственники или посоветовать аллопатический семейный врач-аллопат.

Этот список удручает. Он от "пилюль Адамса с каромелью" до "всемирно известного средства от лихорадки и дрожи" от компании Zee-handlers. Лекарство от лихорадки и дрожи". Но мне кажется, я попробовал их все. Естественно, я вырос с твердой верой в то, что в лекарствах кроется единственный лечебный процесс, и я считал аптеки спасательными станциями.

Я оставался в этом убеждении до тех пор, пока не достиг пятидесяти лет и сломался. Перечисление моих физических страданий в том возрасте - это правдиво отражает существовавшие тогда условия. А сейчас, на семьдесят втором году жизни. я представляю собой здоровое состояние спортсмена, который тренирующегося спортсмена и выгляжу как человек, которому чуть более половины моих лет. В этих условиях мой успех слишком очевиден, чтобы упускать из виду. Дело в том, что, как бы неприемлемо это ни было для огромного числа представителей медицинской и связанной с ней промышленности, - я добился успеха только после того, как отказался от всех лекарств. Здоровье нельзя нельзя найти в

аптечных рецептах, и жизнь не может не может быть существенно продлена никакими медицинскими препаратами. Решение проблемы лежит только в главных методах природы по укреплению солнечный свет, чистый воздух, чистая вода, сытная пища, чистота и физические упражнения. Учитывая эти важнейшие факторы и соблюдение того, что мы знаем как общие законы гигиены, здоровье и долгая жизнь возможны, и обычно очень вероятны. Но без этих условий они недостижимы, и длинная категория лекарственных средств, которыми мир не заменят эти условия. То, чего я добился, может сделать практически любому, кто не является органически настолько неправильным чтобы быть безнадежным.

Но для обычного мужчины или женщины, чье состояние - это просто общее физическое ухудшение, называемое "старостью старость", я передаю это послание надежды: Следуйте моему примеру, и успех будет за вами. Я был стариком, а теперь, когда мне перевалило за "три десятка и более" я снова молодой человек, и и выгляжу так. Действительно, сейчас я моложе физически, чем в лучший период моей ранней молодости, скажем, в тридцать пять лет. В некоторых некоторых отношениях я, кажется, совершил сказочное чудо Фауста, поскольку в значительной степени степени я превратил старое тело в молодое, и это без помощи друга Фауста и без помощи друга Фауста или каких-либо средств, полученных из его чрезвычайно популярных медицинских отделов. Как я уже говорил, я был вынужден искать верный путь в одиночку, ибо, хотя я много читал много читал по вопросу, о котором пишу, я так и не нашел удовлетворительной книги-путеводителя к цели, к которой я стремился; то есть основанной на личном опыте автора. А часть этого пути ясно показана Льюисом Льюис Корнаро, венецианским дворянином, дожившим до ста лет, умершим в Падуе 26 апреля 1566 года. Книга называется, "Уверенные и надежные методы достижения долгой и здоровой жизни". Но вы найдете те же диетические правила более четко объясненными почти в любой книге о здоровье, особенно в работах Горация Флетчера. Интересен тот факт, что автор, Льюис Корнаро, доказал истинность своих утверждений на собственном личном опыте.

И именно это я и сделал, и в этой книге я расскажу вам, как это сделать. Мои рассказы о методах, с помощью которых я добился успеха. будут представлять интерес.

Я нашел множество хорошо подтвержденных случаев людей, которые прожили почти до предела человеческой жизни, то есть до ста лет; несколько человек, достигших этого срока, но ни одного ни одного достоверного случая, когда человек который в преклонном возрасте (скажем, после пятидесяти или шестидесяти лет) прожил бы до конца жизни: пятидесяти или шестидесяти лет) в значительной степени восстановил физические кондиции и внешний вид молодости. Подделки - да, но, как и как и все подделки, в конце концов, обнаруживаются. "Человек стар настолько, насколько стары его артерии" - это хорошо известный трюизм, к которому можно добавить, что иногда кажется, что женщина настолько молода, насколько это возможно благодаря ее искусству. Но это состояние неудовлетворительно и легко обнаруживается другими женщинами, которые, как правило, являются экспертами в этом вопросе. Но когда вы станете молодой с помощью методов, которые я практикую, вы вы пройдете проверку самым тщательным расследованием. По крайней мере, таков был мой опыт при различных клинических обследованиях моего тела самым способным хирургом, которого я смог найти. Более поверхностные обследования, проводимые другими другими заинтересованными учеными также были часто, но всегда с одним и тем же результатом. Моя

проблема в том, что все, кто меня видит. соглашаются, что я выгляжу чуть больше чем на половину своего возраста, они выражают сомнение, что мне уже семьдесят второй год.

Нетрудно доказать, что я родился в Филадельфии, штат Пенсильвания, 4 января 1841. Таким образом, я достиг своего семьдесят второго дня рождения в четвертый день января 1912 года. Кроме того, у меня есть некое сомнительное военное не очень блестящее, надо признать, военное прошлое, которое нетрудно проверить. Ne очень блестящее, должен признать, но я не сожалею об этом. В 1861 году я некоторое время занимал должность счетовода и главного клерка при полковоm кладовщике, прикрепленного к полку "Бакстерских зуавов" в Филадельфии. Мы были расквартированы в Харперс-Ферри, Вирджиния. Этот полк участвовал в катастрофическом сражении при Баллс-Блафф, которое произошло за рекой в этом месте. Дата этого кровавого сражения - 2 октября 1861 года. Я, вероятно, спас свою жизнь, оставшись с на безопасном берегу реки. Таким образом, я не принимал участия в бою и рад, что что не участвовал. Мы все были "людьми трех месяцев". и когда по окончании срока службы многим из нас разрешили отправиться домой, я быстро воспользовался этой возможностью и поехал.

Кстати, замечу, что я бы уехал раньше, если бы мог. Вот почему, очень вероятно, я пропустил славу Дня ордена Декорации, став одним из почетных мертвецов нации.

Насколько я помню, я я был ветераном боевых действий, только в мешковатых красных штанах и куртке с серебряными пуговицами. Таково мое военное прошлое. Оно не имеет никакого отношения к моей системе физического омоложения, но подтверждает мой возраст. Тогда я был молодым человеком двадцать одного года, и я занимал ответственный пост, который не мог занять мальчишка.

Поскольку истинность моего утверждения относительно возраста признается, то следующее объяснение моего физического омоложения, которое всегда предлагают посторонние, заключается в том, что я должен быть аномально наделен жизненным принципом. Это тоже ошибка. Мой отец умер от чахотки в в возрасте сорока двух лет, нервный, страдающий диспепсией человек, вечно больной и всегда "принимавший что-то для этого". Но несмотря на все это, он был энергичным, успешным бизнесменом; его цель - финансовый финансовый успех; здоровье было второстепенным фактором; Результат - смерть в сорок два года. Такой же тип людей, которых вы видите повсюду в больших городах. Я унаследовал физические недостатки отца. а также, в значительной степени, его черты характера. С такими наследственными наклонностями я появился на свет в эту жизнь 4 января 1841 года, маленький болезненный нервный клочок ребенка, от которого никто не ожидал, что я доживу до конца детства, и достижение зрелости казалось невозможным. Но "есть Божество, которое формирует наши судьбы, грубые, как мы захотим", и теперь в семьдесят два года я понимаю, что моя миссия в этой жизни должна заключаться в том, чтобы показать другим простые методы здоровья, и как их соблюдение можно продлить наше пребывание здесь и вернуть утраченную физическую молодость, причем в том возрасте. когда такое улучшение до сих пор считалось невозможным.

Таковы были неблагоприятные условия моего слабого детства, и на протяжении всей моей юности меня преследовал призрак чахотки.

Следуя примеру отца, я занялся меркантильными делами, и вся моя деловая жизнь было такой же, как у него, такой же, как у как и у всех бизнесменов в этой стране. Затем в пятьдесят лет, измученный и измотанный финансовыми заботами большого торгового бизнеса, страдая от недостатка физических упражнений, торопливой еды и жизни "без времени на отдых", я рухнул. Край пропасти был достигнут. Месяц вынужденного отдыха дал мне достаточно времени, чтобы обдумать эту обескураживающую ситуацию. Затем я очнулся от осознания того, что "Я был почти объектом для хлороформного лечения Ослера." Я решил начать жизнь с чистого листа. То, что я сделал, изложено в этой книге.

Это краткое изложение моей жизни избавит вас от предположения о благоприятном окружении или благоприятных физических предпосылок. Мы не принадлежим к числу долгожителей ни по линии отца, ни по линии матери. Все они уже давно разгадали великую тайну - отец, мать, сестра, брат, дяди и тети - все ушли.

В таких условиях мой жизненный старт нельзя назвать благоприятным. Здесь остается еще один вопрос, на который необходимо ответить, а именно: Не является ли мое беспрецедентное возвращение к к условиям юности атавизмом, что кто-то из моих давно забытых предков был примером тех же явлений, что и я которые наблюдаю я? Когда в шестьдесят лет я обнаружил, что, безусловно, молодею, этот вопрос также встал передо мной. Поэтому я тщательно исследовал предков своей семьи и ее ветви на протяжении почти двухсот лет. Результат этих поисков подтвердил тот факт, что я не являюсь представителем долгоживущей расы, и нет ни одного случая, когда ее представители дожили до необычного возраста.

Таким образом, в итоге очевидно, что мое беспрецедентное физическое восстановление в семьдесят два года не обусловлено никакими наследственными преимуществами, благоприятной средой или физическими особенностями.

Если сузить рамки расследования, то становится очевидным, что такое омоложение было вызвано либо каким-то методом жизни, продуктом питания или лекарственным препаратом. Что касается последнего, то мои взгляды были высказаны так часто и решительно, чтобы сразу же исключить эту гипотезу. Что касается любой рациональной системы питания, которая является средством здоровья, то безусловно, да, но невозможно то, чтобы одна какая-любо диета или любой пищевой продукт могли бы произвести те результаты, которые я достиг.

На срок нашего пребывания на этой земле, безусловно, влияет пища, принимаемая для поддержания жизни. Но я всеяден. Я ем все, что мне нравится, и, возможно, ем слишком много, поскольку у меня маленький аппетит. Кроме того, у меня есть несколько вредных привычек, и, поскольку я нахожусь на свидетельской трибуне, я признаюсь, что немного курю и обычно пью пиво или кларет во время еды, но только тогда. Я никогда не пью ни виски, ни бренди, так как процент содержания алкоголя в них слишком велик, и оба они быстро и очень плохо на меня влияют. И когда я нахожу, что что-то мне не нравится или какой-то образ жизни вреден, я не иду этим путем, или, по крайней мере, с осторожностью и в очень ограниченном объеме. Светлый кларет и небольшое количество пива, которое я пью, кажется, меня устраивают, и хотя одна легкая сигара, которую я выкуриваю в день, является, как мне кажется, плохой и нежелательной привычкой, я пока не нахожу от нее никакого дурного эффекта. Если бы это было так, то я бы сразу же отказался от этой привычки. После этого признания моих различных недостатков,

небольшого мнения о якобы непогрешимых лекарственных средствах и явного невнимания к строгому режиму питания, естественно, возникнет вопрос: Каков же тогда метод, с помощью которого я "превратил старое, изношенное тело в упругое, здоровое и, судя по всему, молодое? Этому вопросу посвящены последующие главы.



SANFORD BENNETT AT 72
Note the smooth throat lines

27

Сэнфорд Беннетт в 72 года. Обратите внимание на гладкую кожу шеи

Почему я написал эту книгу

Эта книга - запись моего личного опыта в искусстве физического омоложения с четким описанием методов, с помощью которых в возрасте семидесяти двух лет я сбросил возрастные ограничения и физически снова стал молодым человеком. И это было достигнуто без использования каких-либо лекарственных препаратов. То, что стало возможным в моем случае, скорее всего, так же возможно и в вашем. Преимущество методов, с помощью которых я добился успеха, заключается в том, что они не требуют больших затрат, а поскольку инструкции к упражнениям, которые я практикую, так четко описаны и проиллюстрированы, вам не понадобится другой инструктор, кроме этой книги. Здесь нет технических или научных названий, которые могли бы озадачить вас, поэтому вы легко поймете то, что следует далее: Мышечные сокращения и попеременные расслабления каждой мышцы тела, составляющие основу этой системы, выполняются лежа в постели. Отсюда и название "Упражнения в постели", данное моим прежним публикациям на эту тему. Описанные мною методы, если их упорно и методично применять на практике, приведут к улучшению кровообращения, здоровой работе желез и существенно продлить свою жизнь. Мой собственный случай физического омоложения в возрасте более "трех баллов и десяти" привлек большое внимание и был очень широко прокомментирован в прессе, статьи обычно появлялись под заголовком "Человек, который помолодел в семьдесят лет". Привлеченные этими многочисленными "статьями" и простотой моих методов физической культуры, другие последовали моему примеру, и теперь, когда "Упражнения в постели" достигли шестого издания, очень многие люди практикуют эти упражнения и с энтузиазмом обращаются к этой системе "ленивого человека", чтобы обрести здоровье и снова стать молодым. Как следствие, я стал получателем огромного количества писем и многих ценных предложений.

Моя способность воровать, а затем адаптировать для своих целей хорошие идеи других людей в сочетании с моим личным опытом привела к созданию действительно ценной книги, которую я сейчас представляю, под названием "Старость - её причины и предотвращение". Я считаю, что это лучший сборник по искусству физического омоложения с помощью природных методов, который еще не появился. Действительно, так и должно быть, поскольку после почти четверти века постоянной практики, чтения и экспериментов в этом направлении я адаптировал (украл, если хотите) лучшие, логичные и проверенные ценные предложения наиболее способных авторов по этому вопросу.

Я уверен, что, прочитав эту книгу, вы согласитесь со мной, когда я заявлю, что "это ценная книга", и добавлю к этим ценным предложениям свой собственный успешный опыт возвращения молодости. Невозможно отдать должное всем авторитетам, чьи идеи я присвоил, после того как я доказал их ценность на своем личном опыте, и если кто-то из этих авторов встретит в этой книге что-то знакомое, что-то, за что, по их мнению, они должны получить благодарность, я процитирую случай с чикагским упаковщиком свинины, который купил галерею портретов предков. "Я не знаю, чьи это предки, - сказал он, - но, черт возьми, теперь они мои, и я позволю им немного улучшиться". Что касается моих критических замечаний по поводу устаревших и опасных аллопатических методов лечения болезней по типу "давайте им дозу, пока они ее выдерживают", то мне не от чего отказываться. С младенчества и до пятидесяти лет я страдал от этих методов и никогда не был здоровым человеком, пока не прекратил привычку "принимать что-нибудь от этого", когда был менее всего недоволен. Теперь

я схожу с ума, когда вспоминаю тот длительный, мучительный опыт. Природа не лечит таким способом, и долгая здоровая жизнь невозможна при использовании таких устаревших методов. Те, кто испытал то же самое, согласятся со мной.

Вы найдете мои взгляды на этот вопрос снова и снова выраженными в этой книге, которая является призывом к использованию методов лечения, разработанных природой, и, следовательно, протестом против предполагаемых лекарственных "средств", которые так почти закончили мое существование. Я повторяю, что долгая и здоровая жизнь невозможна с помощью таких методов, и я никогда не был здоровым человеком, пока не осознал этот факт. Возможно, многие из моих читателей не совсем согласятся со мной в том, что касается опасности привычки к лекарствам, но, так или иначе, вы найдете мои взгляды на этот вопрос полностью раскрытыми далее. Практикующие "дозировку" представители аллопатической школы медицины, а также представители фармобизнеса, несомненно, скажут: "Этот человек - дурак, он не знает, о чем говорит, и он сам, и его система здоровья - чепуха". Таким возражающим я отвечу, как миссис Маллиган вдове Кейси: "Вы все то, что вы обо мне говорите, и гораздо больше того, что я думаю". В настоящее время бизнес по продаже рецептов и патентов на лекарства является мощной индустрией, и если бы я лично давал письменные или устные советы за вознаграждение, я бы колебался, прежде чем "наступать на хвост" такой мощной организации. Но я не "практикую", у меня нет ни учеников, ни занятий, ни чего-либо на продажу, и я собираюсь продолжать письменно протестовать против глупых, устаревших и вредных методов дозирования лекарств, аллопатических практик, пока я жив. Все это неправильно, есть лучший способ лечения болезней, и именно его я показываю вам в этой книге.

Мой успех в восстановлении в семьдесят два года здоровья и эластичности тела, характерных для состояния здоровой молодости, был настолько поразителен, что абсолютно убедителен. В анналах медицины нет ни одного случая, когда с помощью одних только лекарств были бы достигнуты такие результаты, и, добавлю, никогда не будет, и сейчас, в возрасте, превышающем ошибочное библейское ограничение человеческой жизни, я понимаю, что моя миссия здесь должна заключаться в том, чтобы показать другим путь, который привел меня к успеху. Это одна из причин, по которой я написал эту книгу. Есть и другой, менее благородный стимул, то же естественное желание, которое побуждает дарить библиотеки, одаривать больницы, устанавливать витражи в церквях или вставлять плиты в общественные здания - все с именами дарителей и во многих случаях со многими его или ее мнимыми или реальными достоинствами, насколько позволяет место. Тот же инстинкт побуждает мистера Дж. Фицклоренса Килгуббина из Ошкоша, США, выцарапывать свое прославленное имя на вершине пирамид или на хвосте Сфинкса. И все же я сошлюсь на некоторые смягчающие обстоятельства. В каком-то смысле я был вынужден написать и опубликовать свой опыт омоложения. Я приехал в Сан-Франциско сорок лет назад, и в спешке и заботах деловой жизни я постарел.



FRONT VIEW SHOWING GENERAL DEVELOP-MENT AT SEVENTY-TWO

34

Вид спереди. Видно общее развитие в 72 года

После пятидесяти лет я изменил привычный ход жизни и снова стал молодым. Это нарушение обычного правила жизни, известное нам по опыту, привлекло к себе пристальное внимание. В конце концов я согласился написать для газеты San Francisco Chronicle серию статей на эту тему, описывая методы, с помощью которых я добился своего беспрецедентного омоложения. Вот что послужило началом проблем и сделало меня автором: Сан-Франциско Кроникл, воскресенье, 25 ноября 1906 года. "Для финансовых, производственных и меркантильных интересов этого города нет человека более известного, чем Сэнфорд Беннетт. В течение многих лет он был казначеем Торгового совета Сан-Франциско, а более двадцати лет - секретарем и казначеем компании "Данэм Камган и Хейден". В пятьдесят лет мистер Беннетт был уже пожилым человеком и выглядел соответствующе. Сегодня, в шестьдесят шесть лет, он выглядит на тридцать пять или сорок и чувствует это". Поскольку в течение десяти месяцев после этого я регулярно публиковал в Sunday Chronicle серию прекрасно иллюстрированных статей, описывающих методы, с помощью которых я добился омоложения, и о мне много писали по всем Соединенным Штатам и Англии, можно легко представить себе объем бесплатной рекламы и корреспонденции.

Я не мог ответить на письма, которые сыпались на меня со всех концов страны. Чтобы решить эту проблему, я наконец собрал опубликованные в газетах материалы в виде книги, взяв причудливое название "Упражнения в постели" и выпустив ее тиражом в две тысячи экземпляров, поскольку таким образом я надеялся ответить на все вопросы. Это издание было быстро раскуплено, но, обнаружив некоторые ошибки и упущения в той первой книге, я переписал ее, используя почти то же название, но добавив много нового. . Эта последняя книга, опубликованная нью-йоркской издательской компанией "Физическая культура", имела очень большой сбыт. *Невозможно улучшить систему упражнений, описанную в "Упражнениях в постели", поскольку мышечные сокращения и расслабления, описанные там, приводят в действие каждую мышцу тела, поэтому вы найдете эту систему упражнений включенной и полностью описанной и проиллюстрированной в этой моей последней литературной попытке. С тех пор как я начал писать об этом интересном вопросе шесть лет назад, я, благодаря неустанному изучению, исследованиям и личным экспериментам, добавил много ценной информации к этому вопросу. Поэтому я считаю, что в книге "Старость - ее причина и профилактика" вы найдете сведения и советы, которые, если их внимательно изучить и следовать моим указаниям, будут иметь для вас большую ценность. Величайшая из всех наук - это наука о здоровье, которая включает в себя наиболее эффективные средства продления жизни по методам природы.

Большое количество писем было получено от дам, а зачастую и от представителей сильного пола, с просьбой дать мне совет относительно методов омоложения лица и горла. Нужную информацию вы найдете в главах, посвященных этой теме, а упражнения, которые я разработал и практикую, проиллюстрированы и четко описаны. Вы найдете их очень эффективными, а все упражнения до тридцати вы найдете иллюстрированными в главе "Упражнения в постели". Эти упражнения расположены в том порядке, который я счел наиболее удобным для практики. . Механические устройства я больше не использую; как я обнаружил, они не являются абсолютно необходимыми для физического развития, но поскольку многие люди настаивают на них, и поскольку они появились в моих первых публикациях по этой теме, они включены в эту книгу. Указания и иллюстрации к этим мышечным сокращениям и расслаблениям просты и понятны, поэтому вам не понадобится инструктор, если вы будете

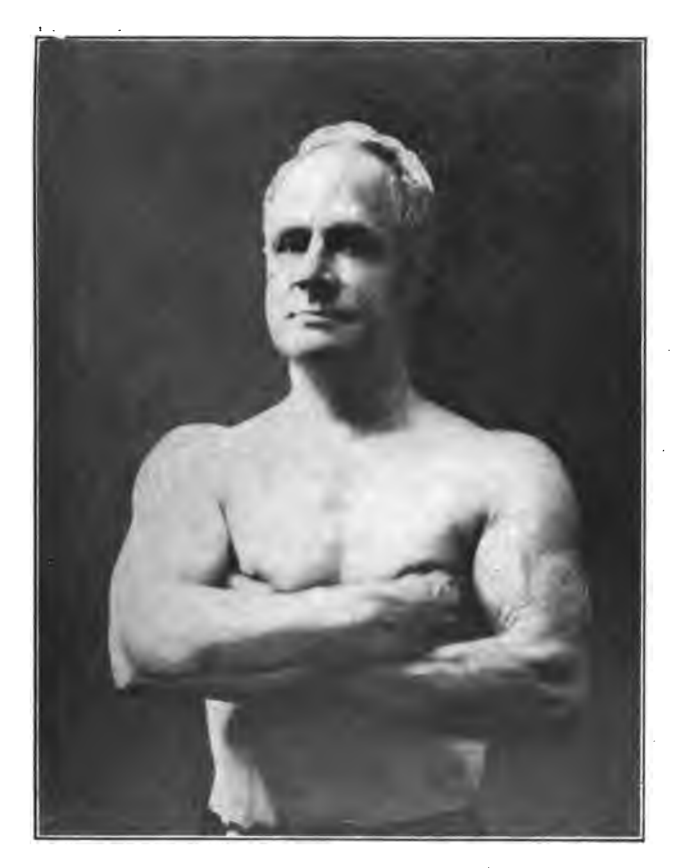
внимательно читать и запоминать мои указания. Что касается доказательств моего успеха в искусстве омоложения в преклонном возрасте, то я отсылаю вас к портрету, который находится на странице 3 этой книги. Эта фотография была сделана в мой семьдесят второй день рождения, 4 января 1912 года.



Development of the Shoulders and Muscles of the Back

38

Развитие плеч и мышц спины



Development of Shoulders and Biceps at Age 72

39

Развитие плеч и бицепсов в возрасте 72 года

Сравните его с фотографией напротив, которая была сделана в возрасте пятидесяти лет. Тогда вы оцените возможности системы физкультурного омоложения, описанной на этих страницах. Повторяю, что мне нечего продавать и я должен отказаться от личных инструкций, но я абсолютно уверен, что то, что сделал я, сможете сделать и вы. Я Я практикую то, что проповедую, и добился в этом большого успеха, и вы тоже сможете, если будете выполнять мои указания. Глава о силе воли в упражнении имеет самое важное значение; прочтите ее внимательно. Вы найдете там ключевую ноту успеха в этой или любой другой системе упражнений. Омоложение или сохранение молодости лица, горла и шеи, о котором я говорил, может показаться излишним тем, кто рассматривает этот вопрос исключительно с гигиенической точки зрения. Но эти инструкции наверняка заинтересуют всех женщин, ведь в описанных упражнениях и методах кроется секрет удивительного физического сохранения Нинон де Л'Энкло, прекрасной французской красавицы, "женщины, которая никогда не старела". Они также могут быть полезны для людей, получающих заработную плату, будь то мужчина или женщина, ведь, к сожалению, возраст на лице - это ущерб и снижает вашу ценность как работника. Поэтому выглядите молодо. Возможно, для этого придется потратить некоторое время и приложить усилия, но это принесет свои плоды.

Всем мужчинам и женщинам я предлагаю систему, которая при тщательном соблюдении обязательно улучшит ваше здоровье и продлит жизнь. Кроме того, у нее есть еще одно достоинство: Природные методы лечения не требуют финансовых затрат, но они удивительно эффективны, что я и продемонстрировал. Надежда на то, что другие последуют моему примеру и добьются такого же успеха, - вот "причина, по которой я написал эту книгу".

Клинические отчеты Доктора Карла Ренца, 966 Саттер-стрит, Сан-Франциско

Мистер Сэнфорд Беннетт, автор этой книги, был предметом частых профессиональных осмотров в течение последних одиннадцати лет, или, как показывают записи в моем кабинете, первый осмотр был проведен мной 5 февраля 1895 года.

Приступая к этим периодическим осмотрам, он попросил меня тщательно фиксировать любые изменения в его физическом состоянии, которые я мог бы обнаружить, объяснив, что он разработал систему мышечных сокращений и чередования расслаблений, которую он практиковал, лежа в постели, и которая, по его мнению, устраняет изношенные или мертвые и засоряющие клеточные ткани, надеясь таким образом омолодить свое тело, которое в тот период демонстрировало состояние, обычное после пятидесятого года жизни. В целом он выглядел как человек, чье призвание требовало жизни в помещении.

Его первые данные таковы:

Рост - 5 футов 6 дюймов.

Вес - 136 фунтов.

Живот с выраженной эмболовой точкой.

Кожа бледная.

Варикозное расширение вен на внутренней стороне правой ноги (использует эластичный чулок).

Шея, 14 дюймов.

Кожа вокруг горла висит свободно.

Ноги, хорошо развиты.

Мышцы рук, атрофированные и дряблые от недостатка упражнений.

Лоб с глубокими морщинами.

Волосы тонкие, темные, с сединой на макушке; совсем лысый.

Грудь расширена на 3 дюйма; симптомы артериосклероза развиты слабо.

Слух и зрение - хорошие.

Размер печени - нормальный.

Сердце, нормальных размеров; без поражения клапанов.

Пульс, около 76; не совсем регулярный.

Легкие, нормальные.

Жалуется на хроническую диспепсию; страдает после еды; желчь; учащенное сердцебиение.

Темперамент, очень нервный.

Моча без сахара и альбумина; с высоким удельным весом; временами содержит мочевую кислоту, временами фосфаты.

Общее физическое состояние плохое.

Внешний вид человека, который уделял много внимания своему бизнесу, пренебрегая своим здоровьем.

- Доктор К. Ренц.

Клинический экзамен 1 апреля 1906 года

По прошествии одиннадцати лет с момента первого осмотра.

На данный момент я обнаружил значительные изменения в состоянии мышц, органов, кожи, волос и Общее состояние здоровья субъекта, который, кажется, действительно омолодился.

Волосы, ставшие седыми, стали довольно пышными. Никаких признаков былого облысения.

Шея, увеличившаяся до 15 дюймов, гладкая и очень мускулистая; на вид - шея молодого человека.

Горло полное.

Кожа в этом месте уже не рыхлая и не висячая, а упругая.

Подбородок и щеки круглые.

Лицо, гладкое; цвет, отличный. Внешний вид лица - здорового, хорошо сохранившегося мужчины не старше сорока лет. Морщины, которые раньше существовали, исчезли.

Развитие мышц рук, груди, спины, плеч и живота достойно тридцатилетнего атлета.

Сердце в норме, пульс не учащен и не нарушен.

Увеличение грудной клетки - 52 дюйма.

Талия - 28 дюймов. Жира вокруг живота нет; пищеварение хорошее.

Наблюдается удивительная сохранность целостности тканей и функциональной активности; субъекту сейчас 66 лет, а он сохранил упругость и внешний вид молодого человека. "При таких благоприятных физических условиях было бы чистой спекуляцией рисковать мнением о вероятной продолжительности жизни в будущем. Записи моих обследований показывают устойчивое улучшение состояния субъекта в возрасте, когда такое улучшение очень необычно; это состояние, по-видимому, обусловлено исключительно систематическим методом мышечных сокращений и чередования расслаблений, который он ежедневно практикует. Успех, которого добился мистер Беннетт, кажется, является практическим подтверждением истинности его теории, "что секрет здоровья, долголетия и эластичности тела заключается исключительно в устранении мертвой и изношенной клеточной ткани, которая, если позволить ей оставаться в системе, будет препятствовать функциям и сокращать жизнь; и что единственный метод, с помощью которого эта мертвая клеточная материя может быть устранена, - это мышечная активность", - доктор К, Ренц.

Третий клинический отчет

Д-р Карл Ренц, здание Сити оф Пари, Сан-Франциско,
Калифорния, 15 февраля 1912 года.

На данный момент я не нахожу никаких изменений в физическом состоянии мистера Сэнфорда Беннета, существенно отличающихся от моего последнего отчета по этому случаю, сделанного первого апреля 1906 года. Кроме очень легкой степени артериосклероза, я не нахожу никаких старческих изменений, которые естественно ожидать в возрасте 72 лет, что является настоящим возрастом субъекта. Лицо удивительно гладкое и без морщин. Обвисание щек, подбородка и горла, заметное 17 лет назад, больше не наблюдается. Он выглядит как необычайно хорошо сохранившийся мужчина средних лет, а его движения свидетельствуют об упругом теле. Вся мускулатура развита замечательно. У него нормальное пищеварение. Похоже, он не уделяет внимания какой-либо определенной системе питания, и я с сожалением должен сказать, что он не обращает внимания на мои советы не курить и не переедать.

Доктор К. Ренц.

Я признаю истинность утверждения доктора Ренца о моих вредных привычках, но поскольку я уверенно рассчитываю дожить до 100 лет, а как известно, "хорошие умирают молодыми", я боюсь сократить свою жизнь, будучи слишком хорошим. Это единственное оправдание, которое я могу предложить этим дурным привычкам, если не считать того, что у меня отвратительный аппетит маленького мальчика и я очень ценю хорошую сигару после ужина.

Но доктор Ренц прав, и сейчас я сжигаю свою последнюю коробку сигар ПО ОДНОЙ ЗА РАЗ. Санфорд БЕННЕТТ.



SIDE VIEW SHOWING GENERAL DEVELOPMENT AT SEVENTY-TWO

48

Вид сбоку, покзывающий общее развитие в 72 года

Старость - её причины и профилактика

То, что мы знаем как старость, - это болезнь, и, как и многие другие заболевания, она прогрессирует. Ибо по мере того, как мы прогрессируем с годами, первопричина возрастает; это связано с отложениями в артериальных и венозных структурах. Если не остановить образование этих отложений, то впоследствии пострадают и другие части системы, а косвенным результатом станет общее ухудшение физического состояния. В таких условиях эластичность молодости уступает место неэластичности старости.

Единственное различие между молодым и старым телом, похоже, заключается в эластичности первого и неэластичности второго. Ученые, которые могут критиковать это утверждение, назовут и другие причины возраста, но неоспоримо, что с годами эти постоянно увеличивающиеся отложения приводят к артериосклерозу, то есть закупорке артерий меловыми отложениями, а конечным результатом становится общее ухудшение физического состояния. В таких условиях неизбежно появляются привычные признаки возраста, и мы говорим о человеке, страдающем от этого, как о старике или старухе. Если удастся устранить эти засоряющие организм отложения, он вновь обретет эластичность и в значительной степени станет молодым.

На своем личном опыте я убедился, что если в среднем возрасте или при появлении первых признаков меловых отложений применять методы, с помощью которых я вернул себе физическую молодость в возрасте более трех десятков лет, то эти симптомы исчезнут, а вызванное ими ухудшение физического состояния значительно замедлится.

Мы не можем окончательно победить старость, как и превратить очень старое тело в очень молодое; но возраст, безусловно, можно отсрочить, и простые средства, с помощью которых мне удалось этого добиться, четко описаны в этой книге. Эти осадочные отложения в системе в некоторой степени похожи на известковый налет, который после длительного использования появляется в трубках бойлера, особенно если используемая вода сильно насыщена известью. В этом случае они вскоре засоряются и, если их не прочистить, становятся бесполезными, но после очистки от засоряющего вещества они вновь обретают прежнюю эффективность. Этот знакомый пример послужит иллюстрацией состояния, которое имеет место в трубах или артериях человеческого тела. Это состояние называется артериосклерозом. Это возрастная болезнь, которую нельзя вылечить никакими лекарственными препаратами, как нельзя вывести эти отложения из организма никакой системой питания. Теоретически и в качестве лабораторного эксперимента кажется, что их можно предотвратить, если питаться только продуктами с небольшим содержанием извести, но в реальной жизни это настолько сложно, что практически невозможно.



Showing Chest Development at 72

51

Развитие грудной мускулатуры в 72 года

Чтобы сделать этот процесс засорения более понятным, я приведу несколько цитат из интересной работы доктора де Лейси Эванса "Как продлить жизнь". Хотя "я не совсем согласен с мнением выдающегося ученого о некоторых диетических методах, которые он предлагает в качестве средства профилактики артросклероза, его описание земляных отложений в человеческом теле является четким, научным объяснением их характера, а также их воздействия на структуру человека. '

Он говорит: "Наиболее заметным признаком старости является наличие фибринозных, студенистых и землистых отложений, причем последние состоят в основном из фосфата извести с небольшим количеством сульфата извести, магнезии и следов других земель".

Из стандартного труда по артериальной дегенерации, написанного М. Гублером, я также цитирую: "При анатомическом исследовании обнаруживается, что утолщение и уплотнение мышечной оболочки обусловлено накоплением белесого, желтого, зернистого и жирного вещества, но в основном минерального состава, большая часть которого представлена карбонатами и землистыми фосфатами. Эти отложения естественным образом возникают в процессе жизни и с годами увеличиваются, подобно известковым налетам, образующимся в трубах котлов, и так же пагубно влияют на человеческий механизм.

Вследствие этих отложений артерии в пожилом возрасте утолщаются и уменьшаются в калибре. Таким образом, приток крови к мозгу становится все меньше и меньше, его функции нарушаются, и энергичный мозг среднего возраста постепенно уступает место потере памяти, путанице идей, неспособности следовать длительному течению мысли, небрежности к сиюминутным впечатлениям и общей имбецильности, характерной для старости.

Это краткое изложение причин умственной деградации, обычной в преклонном возрасте. Это также относится ко всей мышечной и органической структуре. ~ Представьте себе артерии и капилляры как запутанную сеть трубок. По этим трубкам кровь, содержащая материал, необходимый для строительства вашего тела, поступает во все его части. В этом процессе, естественно, должны присутствовать отложения, и когда трубки закупориваются или уменьшаются в калибре, кровоснабжение различных органов становится недостаточным. Как следствие, они разрушаются, подобно тому как растение увядает, если его не поливать и не питать должным образом. Это и есть старость. С технической точки зрения, это артериосклероз, "наполнение и затвердение артерий". Если любыми способами устранить из организма эти закупоривающие отложения, а также предотвратить их дальнейшее образование, то тело снова станет эластичным и вернутся условия физической молодости.

То, что это возможно, я доказал на собственном опыте, и это так же возможно для вас, если вы примете те средства, с помощью которых мне удалось снова стать молодым. По крайней мере, в моих действиях нет никаких признаков физического износа, как нет и намека на походку старика. Более того, активность всех моих действий всегда комментируется различными учеными джентльменами, которые заинтересовались моим физическим состоянием, и, будучи экспертами в этой области, их критика является значимой и для меня ценной.

В преклонном возрасте, или, скажем, в возрасте семидесяти двух лет, походка пожилого человека обычно шаркающая, и при ходьбе ноги уже не отрываются от земли. Он не

поднимается на носки, а подошвы его ног остаются почти плоскими, поэтому он тащит их с трудом, и его походка заслуживает названия шаркающей. Очевидно, что сила действия мышц и контроль над ними ослаблены. Это "походка возраста", но в моем случае она не применима, как и снижение эластичности. В доказательство этого в присутствии нескольких научных и других заинтересованных лиц я пробежал на беговой дорожке "Стэдиум" в этом городе, Сан-Франциско, штат Калифорния, вскоре после своего семьдесят первого дня рождения одну милю за семь минут и пятьдесят пять секунд (7.55), остановившись на финише без каких-либо неприятностей, и к тому времени, когда я не спеша избавился от своей тренировочной одежды и беговой обуви, скажем, минут через десять, мой пульс бился так же стабильно, как и в начале пути.

Это смехотворно медленное время для бегуна, но мои действия были лишь уверенной трусцой; тем не менее любой деловой человек, на тридцать лет младше меня, найдет это расстояние за указанное время более тяжелым и не таким легким для восстановления, чем во времена учебы в колледже. Более того, тридцать лет назад я бы точно не смог совершить этот подвиг. Я не советую продолжать заниматься спортом после достижения среднего возраста, но был готов устроить показательное выступление, чтобы продемонстрировать этим джентльменам, что моя телесная эластичность и выносливость соответствуют тому, что можно ожидать от человека вдвое моложе меня. Поскольку пульсация моего сердца так быстро пришла в норму, а по последнему клиническому заключению очень опытного хирурга каждый орган находится в здоровом состоянии, я считаю, что физически я нахожусь в состоянии здорового молодого человека. Поскольку на моем лице нет морщин, единственным признаком моего возраста являются седые волосы, и, исходя из некоторых экспериментов, которые я провожу и о которых расскажу в последующих главах, я думаю, что их можно вернуть к первоначальному цвету или хотя бы в какой-то степени.

От артериальной системы, от самой крупной артерии до самого маленького капилляра, зависит физическое состояние человека. Очевидно, что артериальная система должна быть свободна от всех засоряющих веществ, так как если этого не сделать, то мышцы и органы не будут должным образом снабжаться кровью и материалом для ремонта, а значит, в таком состоянии они будут непременно разрушаться и проявлять признаки того, что мы знаем как возраст. Такое тело не может быть здоровым и эластичным, так как это практически старое тело, и мужчина или женщина в таком состоянии будут старыми, даже если их годы будут соответствовать молодости. Я придерживаюсь мнения, что характер воды, которую мы пьем, во многом связан с осадочными отложениями и является одним из факторов, вызывающих затвердение артерий. Это кажется более чем вероятным, поскольку в странах, где вода сильно насыщена известью, обычно распространен артериосклероз".

Снова цитируя исследования в этом направлении, проведенные доктором Де Лейси Эвансом, он говорит о критянах Альп, Пиренеев и других стран, где подобные случаи встречаются часто: "Известь или магнезиальная известь содержится в воде в избытке, и хотя у кретинизма есть две разные причины, первая и самая важная - это известь или магнезиальная известь, попавшая в организм, то есть в воду, используемую для питья".

Век кретинов короток, лишь немногие из них достигают тридцати лет, и хотя они умирают рано, вскоре они приобретают вид стариков, это жалкое состояние существования в значительной степени объясняется преждевременным окостенением, затвердением артерий.

Одним из средств, предложенных ученым, является использование исключительно дистиллированной воды. Этот метод широко используется для предотвращения известковых отложений в трубах котлов, но в случае с людьми очевидна трудность его внедрения в общую практику среди огромной массы человечества. Как лабораторный метод или практиковать только те крайне незначительное меньшинство, которые могут позволить себе, или кому это удобно, это может быть частично успешным, но это, кажется, как правило, трудно практиковать, как принятие диеты продукты, содержащие наименьшее количество извести, которая является правдоподобной теории, но не универсально практической.

Чтобы стать общепринятым, любой метод отсрочки возраста путем предотвращения осадочных отложений в системе, или в какой-то степени устранения их, если они уже накопились, должен быть эффективным, недорогим и доступным для всех.

После многих лет экспериментов в этом направлении я могу с уверенностью заявить, что методы физического омоложения, которые я практикую, отвечают этим требованиям, и, как уже говорилось, вы найдете их четкое описание в этой книге.

Процесс очищения артерий, будь то самая большая трубка в системе или самый микроскопический капилляр, может быть осуществлен только механическим путем, то есть путем попеременного сокращения или расслабления мышц тела, что является природным методом очищения его от такого мусора.

Этого нельзя добиться никакими другими средствами, какими бы медицинскими препаратами они ни рекомендовались, или диетическими системами. Если артериальная система будет очищена от этих отложений, ее стенки останутся в эластичном состоянии, характерном для молодости, сердце будет без труда перекачивать по ним кровь, а мышцы и органы, получающие правильное питание, сохранят свою энергичность, и организм сможет сохранять вид молодости даже в преклонном возрасте. Мы не можем окончательно победить старость, но ее приближение можно существенно отсрочить. То, что этого можно добиться, доказывает моя собственная личность, ведь я был стариком в пятьдесят лет, а теперь, в семьдесят два года, снова молод.

Что касается диетических методов отсрочки старости, как предлагают различные ученые, которые я цитирую в" этой и последующей главе, есть еще одна и очень важная причина, почему такие "системы не могут быть столь эффективными, как эти джентльмены утверждают.

Эти засоряющие отложения не состоят полностью из посторонних известковых или меловых веществ, как описал доктор Эванс, поскольку в процессе жизнедеятельности образуются изношенные ткани или мертвые клетки. Этот мусор, или пепел, является результатом этого процесса, и значительная его часть остается в организме, засоряя различные органы и препятствуя их функционированию.

Поэтому, если не избавиться от этого мусора, старость невозможно отсрочить и продлить жизнь. И ни система питания, ни лекарственные препараты не могут исправить ситуацию. Средство защиты лежит в методе природы - мышечной активности. Другого действенного средства, с помощью которого можно было бы избавиться от этих завалов, не существует. Как

бы вы ни сидели на диетах, как бы ни набивали себя здоровой пищей, как бы ни насыщали свой организм самыми широко разрекламированными медицинскими препаратами для достижения здоровья, силы, активности и долголетия, вы не добьетесь успеха ни одним, ни всеми этими способами. Этого не удалось достичь ни одной лимфе, сыворотке, эликсиру или лекарству, которые еще не были представлены миру, и при тщательном изучении строения человека кажется, что этого не произойдет никогда. Я повторяю свое утверждение, что единственный успешный процесс устранения шлаков - это метод природы, который заключается в мышечной активности, то есть в механическом вытеснении засоряющих веществ из организма путем попеременного сокращения и расслабления каждой мышцы тела.

В этом и заключается секрет физического омоложения.

В почти непрерывной активности детства и ранней юности мы видим проявление природного метода удаления мертвой материи из нашего тела. Беспокойная деятельность животного в клетке - еще один пример того же метода.

Во все века человек тщетно пытался вернуть старому человеческому телу с помощью лекарственных средств упругость и жизненную силу, свойственные молодости. Это было несбыточной мечтой раннего алхимика, это и сейчас слабая, полусердечная надежда науки; но по мере того как идут годы, неся с собой прецедент бесчисленных миллионов неудач и ни одного подтвержденного успеха, эта надежда становится все более тусклой, сомнения растут. Мы все еще боремся на той же ошибочной, проторенной дорожке, но до конца этого века я предсказываю, что простые, но эффективные методы профилактики старения и продления жизни, которые я практикую, в значительной степени займут место лекарственных методов в лечении пожилых людей, и что методы физической культуры в целом будут считаться первостепенными в науке геронтологии.

Чтобы понять, как сохранить физическую молодость, нужно знать, почему вы стареете. Анатомия человека состоит из миллионов мельчайших микроскопических тел, которые наука называет клетками. Эти клетки появляются на свет благодаря воздуху, которым вы дышите, жидкости, которую вы пьете, и пище, которую вы едите, а затем в результате чудесного процесса переваривания и усвоения превращаются в клеточную ткань. Появившись на свет, эти мельчайшие клетки проживают свою короткую жизнь, а затем умирают так же, как умираем мы с вами, и, став мертвой материей, должны быть выведены из организма.

В противном случае они засоряют организм и затрудняют его работу. В таких условиях он быстро разрушается, мышцы, не получая должного питания, сокращаются, и появляются признаки возраста. Если устранить эти засоряющие организм отходы, то можно вернуть молодость. Этого никогда нельзя добиться медикаментозными средствами, такой способ предлагает только природа. Он заключается, как я уже говорил, в попеременном сокращении и расслаблении мышц. Таким образом вы вытесняете из организма все отходы, которые могли отложиться в венозной и железистой системе, а затем они выводятся с помощью обычных телесных выделений. Любая мышца или набор мышц, которые тренируются таким образом, увеличиваются в размере, силе и эластичности, и в итоге практически омолаживаются. Если это относится к одной мышце, то это относится и ко всем, а поскольку все части тела находятся в симпатии друг к другу, то любая прилегающая железа или орган получат пользу. Таким образом, если все части структуры упражняются таким образом, происходит общее омоложение. Мой

метод - это просто использование систематической серии сокращений и чередования расслаблений каждой крупной мышцы или группы мышц тела. Эти упражнения я выполняю, лежа в постели, удобно устроившись под одеялом. С помощью этого и других простых методов, которые я описываю, я добился своего омоложения. Эти движения можно описать как своего рода процесс накачивания мышц, ведь именно это и есть настоящие упражнения, если ваша цель - только здоровье, а механические приспособления не нужны.

Эта система особенно подходит для людей преклонного возраста или ведущих малоподвижный образ жизни и одинаково полезна и целесообразна для представителей обоих полов. Упражнения, которые начинаются со страницы 91, проиллюстрированы тридцатью фотографиями, взятыми из жизни. Вы обнаружите, что они легко усваиваются и необычайно эффективны. Это определенный способ сбросить мертвую материю, которая, как я уже неоднократно заявлял, является основной причиной старости. В моем случае ревматизм, диспепсия и другие мелкие недуги давно ушли, и в семьдесят два года уже нет никаких признаков ухудшения физического состояния.

Но при рассмотрении причин старости необходимо учитывать еще один и очень важный фактор, а именно состояние функции желез. В пожилом возрасте обычно наблюдается неактивность в этом направлении, поэтому дефект ассимиляции является заметной характеристикой преклонного возраста. При таком состоянии происходит потеря плоти, и пока она существует, тело невозможно построить. Исправление заключается в общей мышечной активности. Если тренировать все мышцы тела, это будет механически стимулировать работу всех желез, и независимо от того, является ли эта функция секрецией или выделением, последует большая активность, и результатом будет улучшение ассимиляции, а поскольку эта функция является основой жизни, очевидно, что здоровье будет улучшено.

Все это очень просто и логично, когда объясняется, но тот факт, что секрет здорового действия желез кроется в механическом процессе прилегающей мышечной активности, долгое время оставался для меня трудноразрешимой проблемой. Естественно, вы думаете, что я мог бы найти объяснение в любой "работе по методам здоровья или физиологии", но вы ошибаетесь. По крайней мере, этому жизненно важному факту, похоже, не придается особого значения. Надежных книг с четким описанием проверенных методов отсрочки старости очень мало, и мне обычно приходилось решать проблемы самостоятельно, поскольку я искал путь к здоровью и долголетию, который, похоже, мало кто рассматривал и никогда не проходил в значительной степени. Я также с сожалением должен сказать, что, внимательно прочитав наиболее известные книги по этой теме, я пришел к выводу, что их авторы были своего рода "научными, литературными каракатицами", которые, выпустив облако чернил и ненужное количество научных терминов, затуманили тему и добавили к ней мало информации. Главная проблема в том, что, за исключением Льюиса Корнаро, на книгу которого я позже сошлюсь, они писали об опыте других, но никогда о своем собственном. Моя уверенность в эффективности методов, которые я советую, является результатом моего личного успешного опыта их применения.

Одна из проблем, которая когда-то сильно озадачила меня, заключалась в том, что я обнаружил, что очень худые люди часто набирали плоть с помощью этих упражнений, в то время как те, кто страдал от избытка жировой ткани, теряли этот нежелательный излишек. В первом случае объяснение можно найти в стимуляции работы желез, как описано выше; таким

образом, улучшенная ассимиляция приводит к увеличению плоти и более здоровому состоянию, в то время как у крепких людей мышечная активность избавляет от нездорового лишнего жира.

Похоже, существует определенный физический стандарт или контур, который достается нам от рождения и по наследству, и чем ближе мы к нему, тем здоровее мы будем. Здоровье - это состояние равновесия между ассимиляцией и элиминацией, и если оно достигнуто, то результатом будет идеальное здоровье.

По замыслу природы, все мы должны достичь и поддерживать это состояние; почему же так мало из нас это делают - наша собственная вина. Если ассимиляция и элиминация находятся в идеальном равновесии, а ум так же здоров, как и тело, то вы достигли того состояния, которое задумала Природа, и можете рассчитывать на то, что проживете до конца срока, отведенного вам для пребывания здесь, а это сто лет. Но чтобы достичь этого, необходимо учитывать и ваш душевный настрой, а это очень важный вопрос, так как, несомненно, душевная активность и обнадеживающий, жизнерадостный настрой являются большими факторами в продлении жизни, и так же несомненно, что противоположный настрой сократит ее.

Если у вас сложилось впечатление, что "мир вот-вот рухнет и расколется на две части", что "судьба так распорядилась", что вы "рождены для невезения", что у вас "никогда не было и не будет шансов" и что "вы все равно долго не проживете", то, конечно, вы потеряете мужество и без воли, которая подстегивает вас к усилиям, не добьетесь успеха ни в делах, ни в продлении жизни. Такое пессимистическое состояние ума замедляет пищеварение и плохо влияет на печень. Такие унылые люди обычно нездоровы и потому несчастны, чувствуя, что "жить не для чего", они стареют быстрее, чем оптимисты. Средство от этого - физическая и умственная активность, ведь к психической организации применим тот же закон, что и к остальным частям тела, так что если вы хотите сохранить молодость умственную, то должны упражнять свой мозг. Список стариков, мыслителей, писателей, государственных деятелей и ораторов, добившихся наибольших успехов в преклонном возрасте, слишком велик, чтобы его перечислять, но секрет их успеха в каждом случае заключался в том, что они постоянно были заняты.

Есть старая немецкая пословица: "Если ты отдыхаешь, ты ржавеешь". Это правда, и если вы хотите быть здоровым и продлить свою жизнь, не впадайте в "ржавое состояние" ни умственно, ни физически.

Если вы это сделаете, то, как и любой другой механизм, когда срок вашей полезности истечет, вы отправитесь на свалку, а ваше пребывание здесь сократится. Между разумом и телом существует тесная симпатия, и если один из них ухудшается, то другой быстро разделит его ухудшение. Поэтому будьте активны как умственно, так и физически, а самый простой и эффективный метод поддержания тела в активном состоянии и, следовательно, здоровья, вы найдете в книге.

Что же касается упражнений для мозга, то это вопрос, который во многом зависит от ваших вкусов, привычек, окружения и природных способностей. Интересуйтесь человеческими делами. Если вы женщина, в часы досуга интересуйтесь церковными делами, благотворительными организациями, работой поселений, делами клубов - словом, любыми полезными развлечениями, чтобы занять свой ум. Общество также должно привлекать ваше внимание, если ваши вкусы направлены в эту сторону и позволяют условия. Но, как говорит

Шекспир, "Общество - не утешение для того, кто не общителен". Если так, то станьте членом какой-нибудь религиозной организации и ходите в церковь. Хотя я не принадлежу ни к какой секте и исповедую свою собственную религию, я с большим уважением отношусь к церквям и церковным людям, ибо после многолетнего опыта работы певчим в различных церквях я понял, что там я нашел самых лучших людей, и такие люди будут ценны для вас и сделают вашу жизнь более приятной.

Но не вступайте ни в одну церковь, где проповедуют "Ужасы Господни" и ужасную судьбу, которая постигнет тех, кто не согласен с такими идеями. Если вы это сделаете, ваша диспепсия усугубится, и вы не будете счастливы. Я говорю по собственному опыту, поскольку мои родные были пресвитерианами ультрапуританского толка, и меня воспитывали на "Кратком катехизисе", "Проклятии младенцев" и "Адском пламени". Эта духовная воскресная диета в сочетании с холодным пирогом с фаршем и жареными пончиками заложила основу расстройств пищеварения, которые беспокоили меня в течение многих лет после этого. Мораль: если у вас есть склонность к диспепсии или суицидальной меланхолии, не вступайте в такую церковь. Найдите какую-нибудь современную и прогрессивную церковь, где вы встретите веселых людей, людей, которые сделали свою церковь популярной благодаря социальным развлечениям, возможным для такой общины. И если лидер этой общины, будь то священник, духовное лицо или раввин, верит в солнечный свет, свежий воздух и удовольствие от прогулок на свежем воздухе, то именно к такой церкви и следует принадлежать, потому что там вы найдете такое общество, которое поможет вам сохранить веселый нрав, станет помощником для здоровья и одним из факторов, отсрочивающих старость.

Воля при выполнении упражнений

В этих упражнениях очень заметно влияние воли на тело. Каждый набор мышц тренируется сам по себе, происходит концентрация мысли, или определение силы воли, на этой точке, и кажется, что быстрое и очень заметное развитие мускулатуры, часто возникающее в результате практики этой системы мышечного напряжения, обусловлено в такой же степени силой воли, сконцентрированной на мышцах, находящихся в действии, как и сами упражнения. На первый взгляд это утверждение может не понравиться рядовому читателю, но если принять во внимание некоторые явления, которые, несомненно, вызваны действием воли, эта теория причины быстрого мышечного роста не кажется нелогичной.

Приведу случайные цитаты из ряда медицинских авторитетов:

"   “Усилием воли биение сердца может стать медленнее или быстрее или даже прекратиться под воздействием эмоций, таких как гнев или страха".

"Очень сильный испуг может даже привести к смерти или обморочному состоянию".

"   Концентрированное внимание, то есть внимание, сосредоточенное на любой части нашего тела, производит там явные изменения; таким образом, можно вызвать покраснение или бледность на лице или припухлости на разных частях тела".

"Известно, что некоторые монахи вызывали на своем теле красные следы порки или знаки страданий Христа, и это установленный факт, что, фиксируя внимание на любой части тела, можно вызвать положительные боли".

"Гнев влияет на слюнные железы".

"Страх нарушает функции сердца и беспокоит органы пищеварения".

Таким образом, в свете приведенных примеров очевидно, что воля имеет большое значение для определения нашей жизни и физического развития, накладывая отпечаток на наш характер и образ мыслей, а в физических упражнениях, особенно в упражнениях на растяжение мышц, она является очень важным фактором развития мускулатуры. Воля также имеет общий закон с мышечной системой, то есть она растет в силе, когда ее тренируют.

Если бы все всегда было так же трудно, как в первый раз, мы бы никогда не продвигались вперед, но путь становится легче по мере продолжения наших усилий и тренировки воли, так что те, кто практикует эти упражнения, обнаруживают, что желание выполнять их растет, трудности, с которыми они столкнулись вначале, исчезают, и, наконец, то, что было неприятно, становится привлекательной привычкой.

Менталитет имеет большое значение для нашего здоровья и продолжительности жизни. Твердая решимость жить продлевает жизнь так же безусловно, как ощущение, что мы стареем, уменьшает наше мужество и ускоряет конец. Если мы теряем веру в свои силы, она покидает нас. Если мы считаем, что возраст начинает тяготить нас, мы начинаем вести малоподвижный образ жизни, и мало-помалу мы становимся вялыми, наша кровь портится от безделья, наши слабо обновляющиеся ткани и пониженный жизненный тонус приглашают болезни, которые мы знаем как признаки возраста. Мы теряем мужество и веру в себя и тогда действительно становимся старыми.

Избитая, но правдивая пословица гласит: "Каждому столько лет, на сколько он себя считает". Если вы считаете себя стареющим, то, несомненно, вы поторопитесь с этим состоянием и появлением признаков физического распада, которых ваши годы, возможно, не требуют. Мораль: не признавайтесь ни себе, ни другим людям, что вы стареете, а если вы будете решительно отрицать приближение признаков возраста, то замедлите их появление.

Помните об этом: Когда вы думаете молодо и ведете себя молодо, люди считают вас намного моложе, чем вы есть на самом деле, и в конце концов вы сами в это поверите. Когда вы достигнете этой стадии, у вас появится смелость в своих убеждениях, и битва будет наполовину выиграна. Вы будете гордиться своим физическим совершенствованием и, опасаясь ухудшения физического состояния, будете стараться продолжать попытки, и успех обязательно придет к вам.

Примером власти воли над телом может служить лечение верой, или Христианская наука, поскольку, вне всяких сомнений, было проведено огромное количество подтвержденных исцелений от опасных болезней, что убедительно доказывает ее эффективность, но эти исцеления обусловлены не теорией, а устоявшимся убеждением в действенности метода, являясь просто демонстрацией власти разума над телом и подтверждением утверждения, что мысль о каких-либо телесных изменениях приводит к фактическому осуществлению изменений, которые эта мысль предполагает. Отсюда успех ментального лечения или лечения верой.

Хорошо доказано, что болезнь можно вызвать, размышляя о ней, поэтому во многих случаях ее можно вылечить, веря в то, что ее не существует, что и лежит в основе Христианской науки. Твердая решимость выздороветь и безоговорочная вера в то, что средство или формула, какими бы фантастическими и нелогичными они ни были с научной точки зрения, приведут к желаемым результатам, хотя все научные причины, по которым это не может быть так, должны говорить об обратном.

Мир во все века был полон записей о бесчисленных случаях исцеления с помощью силы разума. Наука не дает никаких философских объяснений, а просто сбрасывает эти записи в пепел суеверий, и все же на протяжении сотен лет "королевское прикосновение" было суверенным средством от золотухи и излечивало ее в бесчисленных случаях.

И по сей день тысячи подтвержденных случаев излечения от серьезных заболеваний и устранения физических уродств, которые ставили в тупик хирургию и медицину, остаются заслугой различных методов психического исцеления. Почему? Потому что воля - это направляющая сила механизма вашего тела, и когда вы обретаете контроль над этой силой, вы вплотную соприкасаетесь с великим принципом жизни - тайной, которую еще не разгадал ни один человек, и предел которой наука не может определить. Но должен существовать метод, система управления волей или концентрации мысли, чтобы достичь желаемого.

В Христианской науке этот метод можно найти в "Науке и здоровье" миссис Эдди. Эта книга по большей части представляет собой просто сборник религиозных цитат, лишенных как научного обоснования, так и логики, но эффект от внимательного чтения и созерцания различных чудесных исцелений, приводимых в пример, кажется, имеет тенденцию приводить ум в состояние восприимчивости, благоприятное для внушения. Бессвязные религиозные фразы, повторение и повторение идей: "Болезни нет", "Имейте веру", "Вы не больны", "Вы здоровы", "Вы исцелились", - в конце концов приведут к убеждению, и если читатель придерживается веры и имеет доверие, которого требуют его учения, есть шанс, что он действительно исцелится.

Так и с этими упражнениями. Если вы поймете, что с каждым сокращением мышц и их попеременным расслаблением вы изгоняете из организма изношенные и мертвые ткани, которые являются истинной причиной физического старения, вы будете воодушевлены продолжать, и по мере того как вы будете это делать и обнаружите, что ваше физическое состояние и здоровье улучшаются, к вам придет уверенность в себе, вера в систему, которую я описываю, и успех в ваших усилиях обязательно будет вашим.

Чтобы сконцентрировать внимание на мышцах, которые вы пытаетесь развить, считайте движения и старайтесь запомнить положение, как показано на иллюстрации к упражнению, которое вы практикуете. .



Result of Exercising the Muscles of the Back at 72

Результат тренировок мыщц спины в 72 года

Упражнения в постели

Если вы прочитали и внимательно изучили материал, изложенный в этой книге, вы поймете, что секрет моего здоровья, эластичности тела и беспрецедентного возвращения к состоянию физической молодости в моем преклонном возрасте в основном связан с упорной практикой серии мышечных сокращений и чередования расслаблений, которые я описываю под названием "Упражнения в постели". И поскольку я не отличаюсь от других людей по своему физическому строению, то, что было возможно в моем случае, так же возможно и в вашем. Всегда помните об этом: все мышцы и все органы увеличиваются в размерах, становятся сильнее и эластичнее, если их правильно тренировать, и все они непременно теряют эти свойства, если этим пренебречь". Короче говоря, секрет моих методов, как стать молодым, сохранить молодость и обладать телесной упругостью молодости, заключается главным образом в систематической и настойчивой мышечной активности. Разумеется, необходимо уделять строгое внимание чистоте, как внутренней, так и внешней, а также правильно готовить пищу к перевариванию, тщательно пережевывая ее перед проглатыванием. Но если физические упражнения не являются частью вашей системы здоровья, успех сомнителен.

Ранее я подробно описал причины, по которым мы стареем, и почему общая мышечная активность устраняет отложения, которые в основном являются причиной старости, и почему та форма упражнений, которую я практикую, приносит такую заметную пользу как для железистой структуры, так и для системы кровообращения. Но если вы не совсем меня поняли, я бы посоветовал вам перечитать эти главы еще раз, поскольку считаю, что не могу добавить никакой дополнительной информации, которая помогла бы вам в ваших предполагаемых экспериментах.

Это касается искусства снова стать физически молодым. Если вы пренебрегаете физическими упражнениями и таким образом выводите из организма засоряющий его пепел, образовавшийся в результате жизненного процесса, ваше тело непременно окоченеет и заржавеет, как и любой другой механизм. Тогда вы не сможете быть здоровым. Ваша полезность снизится, и на вас появятся признаки возраста.

Систематическая, настойчивая и общая мышечная активность удалит эту ржавчину или засоряющий мусор, и тогда вы начнете "подтягиваться". А если вы будете добросовестно применять различные простые методы оздоровления, которые я вам советую, вы снова станете "как новенький". Нет, не совсем так. Я должен признать, что с помощью этой или любой другой системы оздоровления невозможно сделать из старого тела очень молодое, но улучшения вскоре будут настолько значительными, что доставят вам огромное удовольствие.

Кроме того, вы пробудете здесь гораздо дольше, чем если бы ваша машина была в ржавом, засоренном состоянии. Ведь именно таково состояние старости. Вы, вероятно, признаете истинность моих слов, если только вы не являетесь безнадежным приверженцем попыток обеспечить здоровье медикаментозными методами.

Но у вас может сложиться впечатление, что для получения пользы от физических упражнений необходимо посещать тренажерный зал или выполнять различные насильственные движения в неприятные часы и, возможно, в неудобной обстановке. Кроме того, вы думаете, что

вам понадобится инструктор по физической культуре. В общем-то, да, но в этой системе вам не понадобится никакой учитель, кроме представленных здесь инструкций.

Тридцать упражнений, описанных и проиллюстрированных в этой главе, выполняются лежа в постели, и поскольку каждый комплекс упражнений очень прост, вам не составит труда их освоить. Каждый комплекс мышц приводится в активность сам по себе, а поскольку все движения выполняются медленно, постельное белье не нужно срывать, а если ваши движения будут обдуманными, то и пульс не будет излишне учащенным.

Последнее очень важно, так как при занятиях в гимнастическом зале перенапряжение значительно ускоряет пульс и, как следствие, приводит к нагрузке на сердце. Это очень вредно, так как увеличение сердца - серьезная проблема.

Беговая дорожка, брусья, боксерская груша и другие приспособления хорошо оборудованного спортзала не могут быть слишком рекомендованы, так как они являются отличной дорогой к здоровью, а также хорошим методом обретения силы и упругости тела. Но можно и переусердствовать. Поэтому будьте осторожны. Невозможно успешно подготовить тело к спортивным соревнованиям, требующим больших нагрузок, без использования таких вспомогательных средств и регулярных тренировок, но в качестве предварительной подготовки к регулярным занятиям любой спортсмен обнаружит, что эти упражнения на растяжение мышц, выполняемые лежа в постели, значительно сократят время, обычно требуемое для приведения себя в первоклассное состояние.

Для этого вместо нескольких движений, отведенных на упражнения, описанные как необходимые для здоровья, просто увеличьте их количество, и вы сможете проработать каждую мышцу вашего тела и уменьшить количество жира. Но при первом же резком и быстром выполнении движений вы так устанете, что на следующий день вам не захочется заниматься боксом, дорожной работой или чем-либо другим, требующим больших усилий.

Это то же самое, что занятия в спортзале без приспособлений, но я пишу просто для людей преклонного возраста или малоподвижных, тех, чья единственная цель - здоровье. И таким людям следует ограничиться несколькими движениями, которые я советую для каждой группы мышц. Не пытайтесь выучить и отработать их все сразу. Постепенно осваивайте каждый комплекс, прежде чем приступать к следующему.

Есть еще одно преимущество моей системы по сравнению с тренировками в спортзале. В тренажерном зале очень вероятно, что человек будет развивать один набор мышц и пренебрегать другими, не менее важными. Таким образом, тело выходит из равновесия и, как любой другой плохо сбалансированный механизм, не способно работать с той эффективностью, которая заложена в него природой. Но в системе упражнений, которую я описываю, в работу включаются все мышцы, и в целом происходит равномерное развитие. В моем случае я равномерно развит по всему телу, и этот факт всегда особо отмечался хирургами, которые меня осматривали.

Возражением против физических упражнений как оздоровительного метода является то, что они отнимают время. В условиях современной спешки это часто так, хотя ваше здоровье гораздо важнее, чем ваши дела. Но с данной системой упражнений это не должно вызывать

возражений. В моем случае я практикую упражнения в то время, когда я абсолютно бездействую, то есть я обычно просыпаюсь около 5:30 утра. Я не встаю, а неторопливо начинаю движения, одно за другим, и в течение следующего получаса, или даже больше, я практикую их все.

К этому времени я систематически привожу в действие каждую мышцу своего тела. Появляется здоровый блеск и бодрость, готовность к работе. Окна распахнуты, воздух чист, постель теплая и удобная, а солнце, вероятно, струит в комнату свои живительные лучи.

Я занимаюсь спортом непрерывно, но медленно, уже более получаса. Мое сердце бьется ровно. Затем я встаю, бреюсь, быстро принимаю тепловатую ванну и, будучи совершенно здоровым, понимаю, как радостно жить на полную катушку!

Если у вас "блюз", если ваша печень не работает и во рту темно-коричневый привкус, не "принимайте что-то от этого", то есть не принимайте никаких лекарств. Попробуйте мой план, и вы не пожалеете.

Если вы будете неукоснительно следовать моим инструкциям, шансы десять к одному, что результатом будет здоровье, эластичность тела и продление вашей жизни. Это величайшие и истинные богатства, которые может предложить вам мир, и когда они у вас появятся, вы не променяете их на активы Банка Англии с колонией миллиардеров на всякий случай!

Тридцать упражнений

Эти упражнения приводят в действие каждую мышцу человеческого тела. Все они выполняются лежа в постели, под прикрытием постельного белья.

Количество движений, рекомендуемых для каждого упражнения, обозначено цифрами на каждой из иллюстраций. Если что-то непонятно, обратитесь к пронумерованным страницам, на которых вы найдете более крупные иллюстрации и более подробные описания упражнений. Не пытайтесь выучить слишком много упражнений за один раз. Осваивайте каждое из них, прежде чем приступать к следующему. Смена положения может показаться необязательной, но я обнаружил, что даже незначительное изменение положения часто приводит в действие совершенно новый набор мышц, иногда таких, которые, казалось бы, не должны участвовать в этом действии. Поэтому, если вы хотите добиться общей мышечной активности, которая является ключевой нотой этой системы, не опускайте эти незначительные изменения позиций и не выполняйте движения слишком быстро. Быстрое выполнение движений ничего не дает, так как приводит к ускорению пульса, что нежелательно; цель - стимулировать кровообращение и здоровую деятельность желез, но не переусердствовать.

Устойчивый, обдуманный темп действий будет гораздо полезнее, и тогда не будет никаких плохих результатов, так как в таких условиях сердце не подвергается нагрузке.

Не мечитесь в постели во время выполнения движений - вы только разберете постельное белье. В этом нет необходимости, и если движения выполняются обдуманно, этого не произойдет. Мой опыт показывает, что большинство людей, приступая к этой или любой другой системе физической культуры, начинают заниматься слишком быстро. Как следствие, они вскоре начинают испытывать боль, разочаровываются и бросают занятия. Не впадайте в эту ошибку. Изучайте эту систему так же, как вы учились бы печатать на машинке или играть на фортепиано, то есть по очереди, и когда вы сможете выполнять несколько движений, не путаясь, вы удивитесь, насколько все это легко и как быстро улучшается ваше здоровье.

Рискуя быть обвиненным в эгоизме, скажу, что вам не рекомендуется пытаться разрабатывать какие-либо новые движения в этом направлении, потому что я экспериментирую со всеми мышцами своего тела уже более двадцати лет, и какие бы новые упражнения такого рода вы ни придумали, я опробовал их задолго до вас, и есть веские причины для их исключения из представленного списка.

Это сильное заявление, но после более чем двадцатилетнего изучения "тяги" различных мышц моего тела, я думаю, вы поймете, что все было продумано до мелочей, и остались только те движения, которые абсолютно необходимы в этой "системе упражнений ленивого человека". Я изменю это утверждение, по крайней мере, в отношении трех из описанных упражнений, в которых используются механические приспособления. Только для целей здоровья я не считаю эти приспособления необходимыми; 7%. Для общей мышечной активности они включены в список. Не потому, что я использую их сейчас, а потому, что многие люди считают их необходимыми и продолжают использовать их с отличными результатами.

Это правда, что механические приспособления хорошо оборудованного спортзала необходимы для подготовки тела к любым атлетическим подвигам, но поскольку цель этой книги - просто показать малоподвижным людям или таким старикам, как я, путь к физическому омоложению, я советую вам следовать моим указаниям и не тратить время на попытки придумать новые мышечные движения, не необходимые в вашем случае. Все, что вам нужно, вы найдете в представленном списке. Меня часто спрашивают, одобряю ли я бег в качестве упражнения. Конечно, но после того, как вы прошли мальчишеский или ранний мужской возраст, лучше не превышать устойчивую рысь. Я всегда пробегаю в таком темпе две трети мили каждый день, то есть одну треть утром и одну треть днем или вечером.

Это поддерживает мой ветер в отличном состоянии и, я думаю, помогает моему певческому голосу. Это, конечно, помогает мне поддерживать скорость, так как при необходимости я могу пробежать сто ярдов за пятнадцать секунд, и это без особых проблем. Но я бы не стал делать этого снова, если бы не какая-то очень срочная причина, например, полицейский. И если бы я был инструктором по физкультуре для многих молодых людей в любом колледже, я бы отказался от "стоярдового рывка", и особенно от настойчивой быстрой работы, предшествующей ему. При такой работе слишком большая нагрузка ложится на сердце, и я обнаружил больше калек среди быстрых спортсменов, чем среди бегунов на более медленные дистанции.

Что касается спринтеров на дистанции в двести двадцать ярдов, которые встают на ноги, каждый мускул их тела находится в крайнем напряжении, сердце колотится так, будто вот-вот

разорвется, глаза неподвижны, а на финише их подстерегает дверной крючок быстрого бегуна, то я могу сказать только: "Не надо"; это если только такой спортсмен не является членом клуба самоубийц колледжа и не стремится получить нимб и комплиментарную эпитафию в начале жизни. Если так, то продолжайте в том же духе; это лишь вопрос времени. Что касается ходьбы как физического упражнения, то, конечно же, вы не можете себе навредить, но всегда помните, что в ногах нет жизненно важных органов. Они являются лишь ходовой частью машины. Лучше стараться развивать верхнюю часть тела, так как там мышечная структура заключает в себе жизненно важные механизмы, и когда эта мышечная структура укрепляется с помощью упражнений, эти внутренние органы участвуют в улучшении.

Поэтому здоровье. Я не могу дать "вам лучшего совета, чем выучить и упорно практиковать описанные упражнения, и тогда вы будете здоровы. Вы ничего не сможете с этим поделать, то есть если будете следовать моим советам и общим методам, которые я практикую. Добавлю еще одно отличное упражнение для развития икроножных мышц ног, которое можно легко практиковать, и оно очень эффективно. Лежа на боку, опустите пятку как можно ниже, а затем сделайте удар ногой вниз, скажем, 15 раз для начала. Это упражнение не включено в иллюстрированный список из 30 упражнений, так как его действие не удалось четко показать на фотографии. Повторите с обеих сторон тела.

О чём следует помнить

Все эти упражнения выполняются в постели под прикрытием постельного белья. Начинайте упражнения, как только проснетесь.

Считайте движения; это концентрирует ваше внимание, и рост происходит быстрее.

Во время упражнений часто делайте глубокие вдохи.

Держите окна открытыми как сверху, так и снизу.

Дышите через нос, а не через рот.

Каждое утро после упражнений принимайте ванну с теплой водой, быстро входите и выходите.

Выучите и отработайте каждое упражнение, прежде чем приступать к новому.

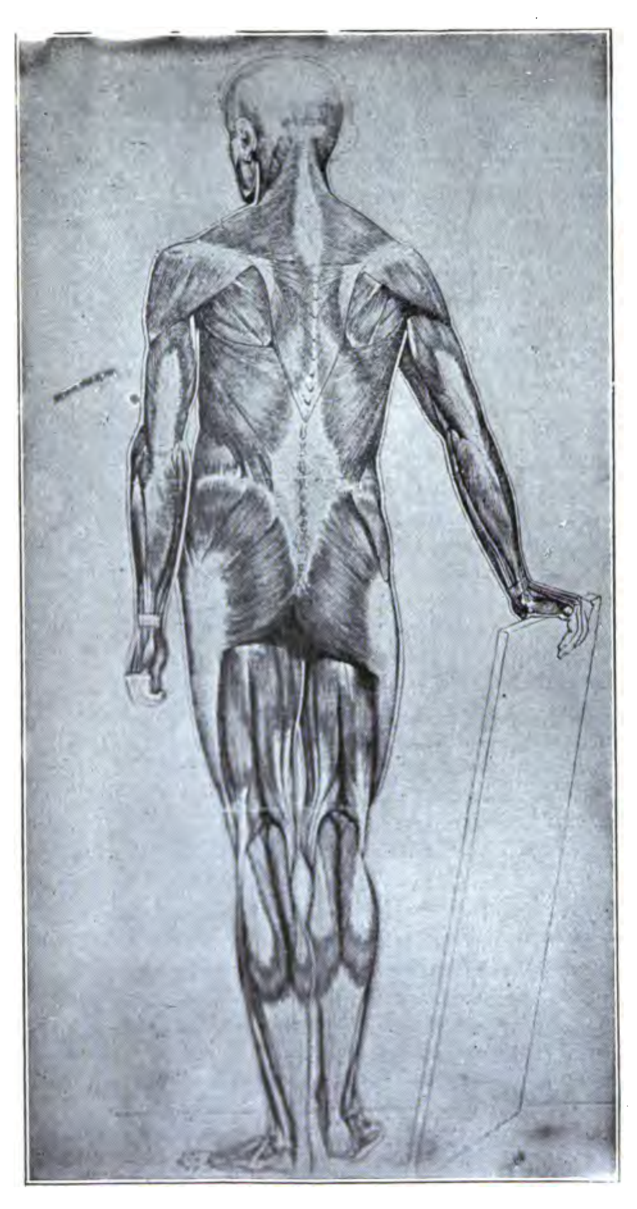
Обильное питье воды, особенно стакан за пятнадцать минут до завтрака, является
Средством от запоров.

Пищеварение замедляется, а органы пищеварения страдают, если вы торопитесь во время еды. Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.

Быстро реагируйте на зов природы.

Глава о внутренней чистоте, стр. 92, очень важна; изучите ее и узнайте, почему она может спасти вам жизнь.

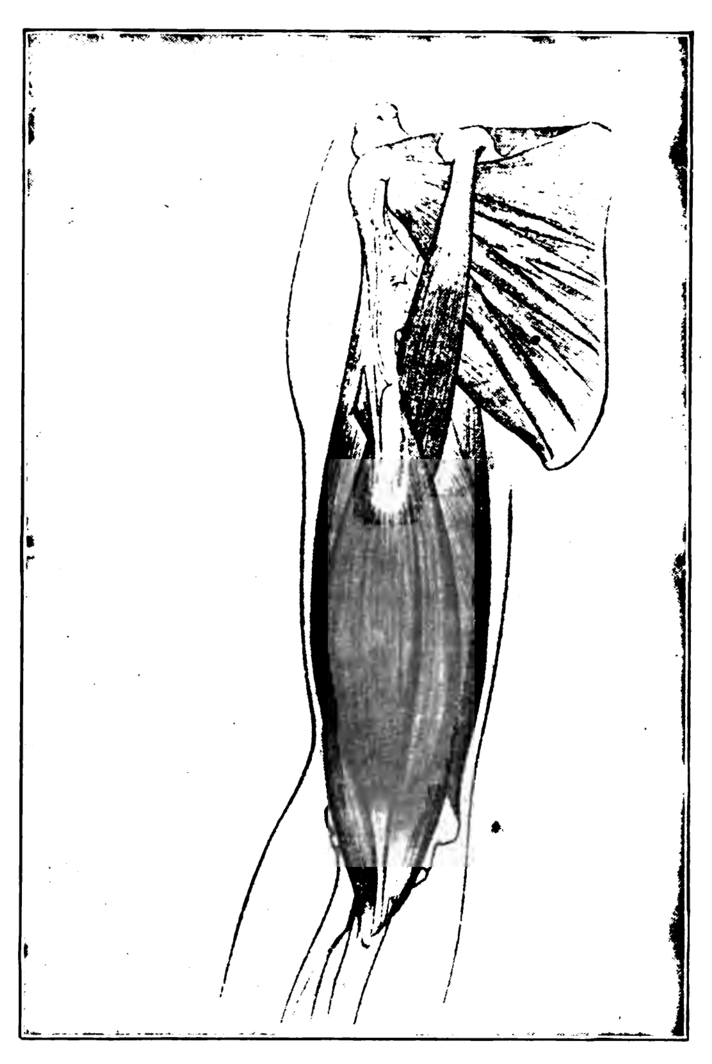
Как можно больше находитесь на солнечном свете. ' Если вы думаете, что вам угрожает аппендицит, промойте нижний отдел кишечника, толстую кишку (см. стр. 92), и голодайте - это эффективнее, чем операция, и дешевле.



Back View of the Muscles of the Human Body

87

Анатомический планшет - мышцы человеческого тела; вид сзади



Showing Muscles of the Upper Arm—Side View

88

Анатомический планшет мышц верхней части руки

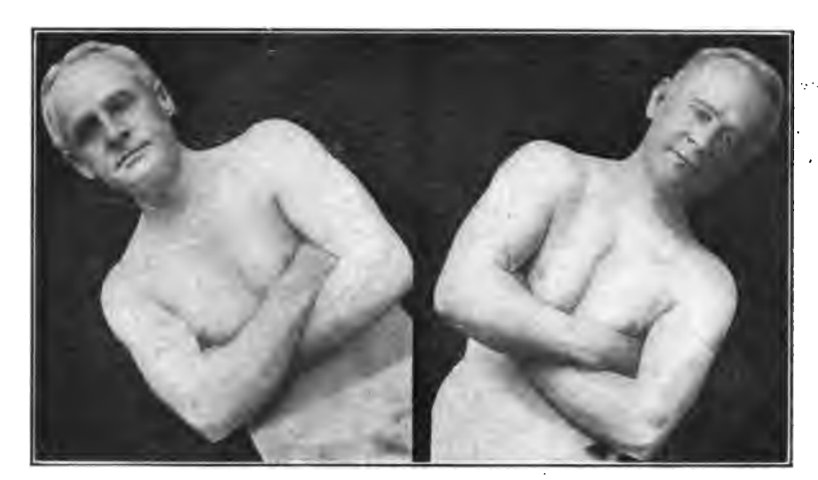


See Page 350. Nos. 1 and 2. The Lower Abdominal Muscles. 5 Movements Alternately



See Page 350. Nos. 1 and 2. Alternately 5 Movements. The Lower Abdominal Muscles

Нижние мышцы живота. Попеременно 5 движений.



See Page 346. No. 3. Loin Muscles. 5 Movements Alternately



See Page 373. No. 4. Percussion Abdominal Muscles. 5 Movements

92

Мышцы поясницы. 5 попеременных движений
Удары по мышцам живота. 5 движений



See Page 335. No. 5. Shoulder Shrugging Exercise. 5 Movements



See Page 313. No. 6. Shoulder Blade Muscles. 5 Movements on Each Side

Упражнение для пожимания плечами. 5 повторений
Мышцы лопаток. 5 движений на каждом боку



See Page 305. No. 7. Muscles of the Neck and Abdomen. 10 Movements



See Page 320. No. 8. Resistance Exercise for Back of Neck. 5 Movements

94

Мышцы шеи и живота. 10 движений
Упражнение на сопротивление для задней части шеи. 5 движений



See Page 295. No. 9. Muscles of the Throat. 10 Movements



See Page 325. No. 10. Striking Exercise Either With or Without Dumb-bells

95

Мышцы горла. 10 движений
Силовое упражнение удара с или без гантели



See Page 329. No. 11. Developing the Arms by Dumb-bell Movements with Massage



See Page 157. No. 12. Massage of Liver Lying on Back. 10 Movements

96

Разработка рук с помощью гантель и массажа.
Массаж печени лёжа на спине. 10 движений



See Page 315. No. 13. Development of the Throat Muscles. 10 Movements



See Page 322. No. 14. Development of the Throat and Neck Muscles. 10 Movements

97

Разработка мышц горла. 10 движений.
Разработка мышц горла и шеи. 10 движений.



See Page 355. No. 15. Tensing Exercise for the Whole Body.
3 Movements



See Page 353. No. 16. Musclee of the Sides. 10 Movements

98

Упражнение на напряжение для всего тела. 3 движения.
Мышцы на боках. 10 движений



See Page 337. No. 17. Muscles Covering the Shoulder Blades.
5 Movements.



See Page 371. No. 18. Hip and Loins. 5 Movements.

Мышцы лопаток. 5 движений.
Бёдра и поясница. 5 движений



See Page 363. No. 19. Resistance Fore Arm Exercise. 5 Movements



See Page 369. No. 20. Resistance Triceps or Back Muscles of the Arms

Упражнение на сопротивление для предплечья. 5 движений.
Упражнение на сопротивление для трицепсов или мышц задней части рук



See Page 358. No. 21. Single Arm Pulling Exercise for Shoulder and Back



See Page 359. No. 22. Two Arm Pulling Exercise for Shoulders and Back. 5 Movements

101

Тяга одной рукой для укрепления плеча и спины
Тяга двумя руками для плеч и спины. 5 движений



See Page 159. No. 23. Massage of Liver Lying Upon Right Side. 10 Movements



See Page 344. No. 24 Climbing Muscles of Legs 10 Movements, Alternately

102

Массаж печени на правом боку. 10 движений.
Поднятие мышц ног попеременно. 10 движений.



See Page 159. No. 25. Percussion of the Liver. 20 Light Blows



See Page 367. No. 26. Arm Twisting Exercise. 5 Movements

103

Легкие удары по печени. 20 раз
Выворачивание руки. 5 движений



See Page 365. No. 27. Resistance Arm Exercise. 5 Movements



See Page 379. No. 28. Bar Exercise on Side, One Arm. 5 Movements

Упражнение на сопротивление руки. 5 движений
Упражнение с предметом на боку с одной рукой. 5 движений



See Page 376. No. 29. Bar Exercise on Back, Two Arms. 5 Movements



See Page 341. No. 30. Using the Lifting Board

7

Упражнение с перекладиной на спине для обеих рук. 5 движений.
Использование доски.

Солнечный свет и свежий воздух

Вся энергия, безусловно, исходит от солнца, и без солнечного света здоровое существование невозможно. Замены ему нет и быть не может, ведь солнце - единственный источник той всепроникающей силы, жизненного принципа, той таинственной формы энергии, которая управляет Вселенной, управляющей этим миром. Поэтому, если вы хотите продлить свою жизнь, как можно чаще находитесь на солнечном свете. Если вы хотите быть здоровым, глубоко вдыхайте свежий воздух, насыщенный живительными лучами солнца. ~ Все формы жизни зависят от солнечной энергии: солнце - это великое динамо, от которого исходит вся жизненная сила. Оно оживляет всю растительность и все формы жизни на этой земле. Солнечный свет - это действительно жизнь, без него невозможно здоровье и невыносимо существование. И все же следует признать, что огромное количество людей ведут свою жизнь так, как будто человеческий механизм является исключением из этого естественного закона. Чистый воздух, оживленный солнечным светом, заряжен жизненным принципом, и его невозможно "оживить" каким-либо другим способом, а все претенциозные утверждения о якобы имевших место научных открытиях в этом направлении несостоятельны. Чистый воздух - наше величайшее благословение и основа здоровья и долголетия.

Читатель, вероятно, скажет: "Я все это знаю". Конечно, вы знаете, но процент людей, которые этого не знают или не ценят, вы можете легко узнать, подняв или попытавшись поднять окно в переполненном уличном вагоне, а если вам нужен наглядный урок о ценности солнечного света, посмотрите на бледные лица служащих наших больших бессолнечных универмагов или других работников закрытых помещений.

Что касается пользы глубокого дыхания, то есть длительного вдыхания чистого воздуха, то верно, что основная масса воздуха, поступающего в легкие, не проникает через мышцы, нервы и кости, но поскольку он заряжен жизненным принципом или солнечной энергией, акт дыхания посылает повсюду через тело электрический флюид, силу, которая перестраивает и обновляет механизм системы. Воздух, подвергшийся воздействию солнечного света, обладает жизненным принципом в гораздо большей степени, чем воздух бессолнечных помещений. В связи с этим, говоря об упражнениях, которые я выполняю лежа в постели, я признаю, что было бы гораздо лучше выполнять их при солнечном свете, когда его живительные лучи играют на обнаженном теле, но это обычно неудобно, а в моем случае особенно, поэтому я практикую эту "систему упражнений ленивого человека" лежа в постели как следующий лучший метод, и мой успех в омоложении моего старого тела на три счета и десять, даже с учетом этого недостатка, является лучшим доказательством эффективности моей системы.

Многие сторонники физической культуры и жаждущие здоровья одобрят предложение заниматься спортом в обнаженном виде и под солнечными лучами, но будут настаивать на сложности его реализации на практике. Чтобы сделать это общепринятым и осуществимым в течение ближайшей четверти века, я представлю архитектурное предложение, которое, если оно будет принято, несомненно, войдет в моду во всех санаториях и курортах, а также будет принято муниципалитетами с целью улучшения физического состояния жителей переполненных городов. Я надеюсь, что это предложение будет реализовано на практике задолго до окончания этого периода. Я предлагаю использовать крыши всех доходных или многоквартирных домов, построив на них закрытые стеклом комнаты или солярии, как это делали первые римляне, только

без стекол. Я также предсказываю, что это улучшение будет принято в целом; что советы по здравоохранению прогрессивных городов увидят ценность такой организации и что нечто подобное будет включено в их строительные законы. Если бы такое правило было включено в строительные законы любого многолюдного города, это стало бы большим фактором в улучшении общего состояния здоровья его жителей, и смертность в этом городе, несомненно, снизилась бы.

Бедняки Нью-Йорка, обитатели тесных многоквартирных домов этого огромного улья, уже осознали ценность крыш многоквартирных домов как оздоровительных курортов, и по мере возможности в течение всего отопительного периода такие крыши используются в качестве ночных общежитий и дневных игровых площадок; ведь хотя в маленьких и обычно плохо проветриваемых комнатах здания жарко и душно, на крыше почти наверняка можно найти ветерок. Даже если его нет, воздух там чище, чем в слишком часто залитых солнцем комнатах или на переполненной, узкой улице внизу.

Благодаря усилиям мистера Джейкоба Рийса и его коллег, а также многочисленных филантропических организаций по улучшению жизни в жилых домах, надлежащие санитарные условия являются обязательными и обычно хорошо контролируются. Но использование крыш в качестве оздоровительных курортов еще не стало всеобщим, хотя улучшения очевидны и необходимость в них назрела. Для тех, кто живет в душных квартирах или тоскует в жаркие летние месяцы по прохладному ветру за городом, но не имеет возможности уехать из города, я предложу средство, с помощью которого эту тоску можно унять даже в самых переполненных районах и при небольших затратах. ' Призывайте домовладельцев использовать крыши многоквартирных домов в качестве оздоровительных садов на крыше для своих жильцов. Все медицинские издания поддержат такое предложение, и если движение однажды начнется, оно вскоре станет популярным, потому что преимущества слишком очевидны, чтобы их игнорировать.

Если ассоциация работников доходных домов будет методично и настойчиво заниматься этим вопросом, газеты и журналы в целом помогут, и когда владельцы такой недвижимости поймут, как глупо позволять этому ценному пространству лежать без дела и сдаваться в аренду только воробьям, в то время как здания с такими привлекательными улучшениями сдают в аренду охотнее, чем те, в которых они отсутствуют, они будут действовать, и действовать ' быстро. Чтобы условия были идеальными, такой дом-санаторий должен быть защищен сверху и с боков, полностью или частично, стеклом. Чтобы нововведение пользовалось популярностью, оно должно быть таким же легкодоступным, как и нижние этажи, и должно быть снабжено удобствами для ухода за растениями и цветами, которые жильцы непременно предоставят и будут рады возможности это сделать. Архитектурные детали просты, легко выполнимы, а учитывая огромную пользу и привлекательность такого улучшения, затраты будут сравнительно небольшими. Покажите своему домовладельцу эту главу и предложите ему перенести деревню в город, если речь идет о его доме. Если он страдает от большого количества вакансий и желает, чтобы его квартиры всегда сдавались в аренду, он поймет, что здесь дано решение проблемы. Пусть он заведет такой сад на крыше, и это здание никогда не будет носить привычную легенду "Комнаты сдаются", к которой вполне можно добавить: "In hoc signo vinces". ("В этом знаке вы победите").

Такое расположение будет столь же привлекательным для жильцов любого благоустроенного дома, как и парки и скверы для широкой публики, а при правильном и удобном устройстве в значительной степени удовлетворит естественную тягу всех городских жителей к привычным сельским преимуществам: цветам, растениям, чистому воздуху и солнцу, и это без многих неудобных условий, часто встречающихся в сельской жизни. Не нужно отказываться от домашних удобств, не нужно пренебрегать своими делами, и все это можно получить без затрат на поездки в отпуск за город. Когда-нибудь наступит архитектурное тысячелетие, и освободившееся место под крышей будет превращено в оздоровительные курорты, места для отдыха зажатых городских жителей. После того как я сам пережил множество летних неудач, в которых описывались приятные условия, и которые я ожидал найти, существовали в основном в воображении рекламодателей, я убежден, что они могли бы быть получены легче и лучше дома, если бы на крыше был сад такого рода, о котором идет речь. Это старая история о сапожнике из басен Эзопа, который отправился в далекое путешествие в поисках богатства только для того, чтобы найти его дома в собственном саду. Это не новая идея, это просто адаптация методов первых римлян с учетом современных удобств.

В те времена это было обычным архитектурным решением и пользовалось заслуженной популярностью. Когда-нибудь она будет столь же популярна и у нас, но климат у нас другой, поэтому необходимо, чтобы она была стеклянной и защищала от ветра и дождя. Будучи жителем Сан-Франциско, я добавлю к этому туманы. Жизнь с таким устройством может быть приятной и здоровой, какими бы ни были погодные условия на улице. Для людей, страдающих анемией или склонных к чахотке, для людей преклонного возраста, работающих в помещении, или детей - это идеальный метод для городских жителей. Все живое исходит от солнца, и такое архитектурное решение, в сочетании с рациональными физическими упражнениями и чистотой, как внешней, так и внутренней, и соблюдением законов гигиены, станет важным фактором продления жизни. Среднему городскому жителю, живущему в умеренных условиях, достаточно вспомнить некоторые из своих загородных каникул, и он с большей готовностью оценит силу этого предложения". Большинство из вас сталкивались с неудобствами, часто сопутствующими такому отдыху. Жаркие, переполненные машины, долгая и дорогая поездка, а по прибытии в пункт назначения - удручающее отсутствие удобств - вызывали чувство "лучше бы вы не приезжали". Тем, кто, подобно мне, страдал в таких экспедициях, я адресую эти замечания и думаю, что они будут оценены по достоинству. Этот план с садом на крыше, если он будет осуществлен должным образом, может в какой-то степени примирить вас с необходимостью оставаться в городе, во всяком случае, во время летних каникул.

Это обеспечит некоторые преимущества в сельской местности, которые вы не сможете найти, по крайней мере, там, где "содержание летних пансионеров" является средством существования.

Но как насчет мнения женщин - членов семьи? "Это не модно". Ну, не только сейчас, но. если бы этот вопрос систематически обсуждался, архитектурные условия улучшились бы, и вскоре это стало бы "причудой", а затем, конечно, модой. Возможно, когда-нибудь будут приняты законы, регулирующие строительство таких сооружений, но это архитектурное тысячелетие наступит нескоро, и все же можно с уверенностью предсказать, что не пройдет и двадцати лет, как общественное мнение выступит за принятие закона, требующего строительства таких оздоровительных сооружений на крышах всех доходных домов, который, я думаю, найдет поддержку у чиновников всех советов по здравоохранению, поскольку польза для

здоровья жильцов и общего здоровья города будет очевидна. Владельцы зданий лучшего класса вскоре установят их, если конкуренция заставит их сделать это. В настоящее время все они пренебрегают возможностью использовать это наиболее ценное пространство своих зданий (крыши), но это устройство так легко построить, а его преимущества так велики, что оно не будет долго оставаться незамеченным. Удивительно, что оно не вошло в моду уже давно".

Если использовать все пространство в качестве сада на крыше не представляется желательным, превратите часть его в застекленные комнаты, как с боков, так и с крыши, и преимущества "солнечных парадных комнат", о которых всегда пишут в рекламе квартир, будут "удвоены". Такие комнаты можно легко и эффективно проветривать с помощью фрамуг, а если сделать их такими же легкодоступными, как и другие нижние квартиры, и снабдить теми же современными удобствами, они будут гораздо более привлекательными, чем любые другие комнаты в здании, и будут пользоваться большим спросом. Солнечный свет можно регулировать с помощью теней или ширм, и в качестве арендного предложения это, несомненно, будет выгодно. Тем несчастным, кто страдает от великой "белой чумы" - чахотки, я с уверенностью заявляю, что в солнечном саду на крыше можно найти условия для здоровья, которые станут большим фактором для их излечения. Если в вашем случае есть возможность создать такие условия, сделайте это; это может спасти вам жизнь".

Цитируя в подробностях превосходную брошюру под названием "Современный крестовый поход против чахотки" профессора Ирвинга Фишера из Нью-Хейвена, штат Коннектикут, я привожу следующие ценные выдержки и данные: "Ни одно другое заболевание, за исключением пневмонии, не имеет такого уровня смертности, как это. Смертность от туберкулеза равна смертности от перитонита, аппендицита, скарлатины, брюшного тифа, дифтерии, гриппа, рака и оспы вместе взятых.

В этой стране от него умирает каждый девятый, а из всех смертей, которые происходят в возрасте от 15 до 45 лет, треть вызвана туберкулезом. В Германии в возрасте от 20 до 25 лет почти половина смертей происходит от туберкулеза - ужасный показатель, и это при наличии якобы непогрешимых лекарственных средств". Глупость всего этого! Ни лекарства, ни диета, ни любые формы подкожных инъекций якобы целебных лимфатических открытий, похоже, не являются "верным средством" от этой страшной болезни. Все они имеют свой сезон преимущества и, возможно, научную "рекламу", а затем забываются и уходят в небытие. Для большинства этих открытий заявлено много способов лечения, отсюда и научное одобрение, но при тщательном изучении доказательств обычно оказывается, что лечебный процесс является результатом лучшего образа жизни, улучшенных санитарных условий, пребывания на свежем воздухе, большого количества солнечного света, свежего воздуха, систематических физических упражнений, чистоты и рациональной системы питания. При соблюдении этих условий, с верой в назначенное средство, а вера и мужество - важные факторы, шансы на выздоровление велики, и это несмотря на абракадабру средств и принимаемых лекарств. Снова ссылаясь на брошюру профессора Фишера, он говорит: "Наэгли завершает расширенное исследование заявлением, что практически каждый взрослый человек болен туберкулезом в скрытой форме".

Это означает, что у каждого из нас в легких живет определенное количество бацилл, которые ждут возможности развиться в это страшное заболевание. Благодаря сопротивлению крепкого здоровья их удается держать под контролем, но в условиях недостатка всех

перечисленных факторов здоровья и, соответственно, пониженного жизненного тонуса туберкулез не только возможен, но и вероятен.

В настоящее время известно, что туберкулез является заболеванием, которое можно предотвратить; то есть, если придерживаться рациональных гигиенических методов жизни, его можно вылечить с помощью современной системы пребывания на свежем воздухе, практикуемой сейчас в Колорадо, . Массачусетсе и некоторых других штатах; она также пользуется большой популярностью в Германии и других частях Европы. Это не только распространенное, но и инфекционное заболевание, и это еще одна причина, по которой широкая общественность должна быть активно заинтересована в его профилактике и лечении. Раньше считалось, что чахотка - это наследственное заболевание, которым могут болеть только определенные категории людей. На самом же деле при нарушении пищеварения и усвоения пищи, мышечном бездействии и, что самое опасное, при недостатке солнечного света и чистого воздуха чахотка может поразить любой тип телосложения. В таких условиях опасность "великой белой чумы" близка. Измените этот порядок вещей, живите так, как я предлагаю, приобретайте силу сопротивления, и вам не нужно будет бояться, потому что здоровое тело - это аппарат для уничтожения микробов. Болезнь легко предотвратить, и только из-за всеобщего невежества и безразличия, что она стала настолько распространенной. У больных должны быть бумажные плевательницы, которые следует ежедневно сжигать вместе с отхаркивающими веществами. Следует запретить плевать на пол и строго следить за соблюдением правил плевания, особенно в коридорах почтовых отделений, залах ожидания железной дороги и других часто посещаемых общественных зданиях. На улице и на солнце я не считаю, что инфекция настолько опасна. Похоже, это паразитарное заболевание, а паразиты не процветают на солнечном свете. Ut распространяется как пожар, и, как пожар, может быть легко потушен в зародыше, но когда он переходит определенный рубеж, его уже невозможно потушить. При любом подозрении на заболевание сразу же проведите микроскопическое исследование отхаркивающих масс - это единственный надежный метод определения наличия туберкулезных палочек. Если они присутствуют, действуйте так, как я предлагаю, и действуйте незамедлительно; нельзя терять время. Когда-то считалось, что причина излечения кроется исключительно в хорошем климате, но множество неоспоримых случаев излечения на открытом воздухе в различных санаториях, где практикуют этот превосходный метод при любой погоде, опровергают эту теорию. И снова цитата из брошюры профессора Фишера: "Пациенты спят под открытым небом даже зимой". Конечно, в это время года они находятся под навесом, но независимо от того, идет ли снег, дождь или мороз, через очень короткое время им обычно нравится "спать на улице", и в большинстве своем они вскоре демонстрируют очень улучшенное состояние.

Я уверен, что этот метод лечения возможен практически в любом климате, и он, конечно, быстро набирает популярность, но пока не будут преодолены старые предрассудки против ночного воздуха и сквозняков, он не станет всеобщим. Еще одно препятствие заключается в том, что, хотя это прекрасное средство для больных, оно скорее мешает науке зарабатывать на жизнь, давая лекарства для их лечения, поэтому оно медленно завоевывает популярность. Лечение заключается не только в свежем воздухе, но и в четырех основных факторах, а именно: лечение воздухом, лечение пищей, лечение отдыхом и лечение разумом (или верой). Единственная критика, которую я делаю, заключается в том, что они, кажется, не так сильно полагаются на солнечный свет, как на другие перечисленные преимущества. Однако я предсказываю, что в конечном итоге будет установлено, что солнечный свет - это величайший фактор в лечебном процессе, непременное условие. Я нисколько не преуменьшаю чудесные бодрящие силы

климата Колорадо, поскольку давно испытал его на себе и знаю его ценность, но я больше верю в достоинства солнечного света и свежего воздуха. Их всегда можно найти на крыше любого городского здания, а если построить стеклянные комнаты, которые я предлагаю, у вас дома будет санаторий, в котором с боковыми экранами вы сможете эффективно практиковать описанные мной упражнения в обнаженном виде, и это при самых благоприятных для здоровья условиях - на солнцепеке.

Систематически и настойчиво практикуйте их, и успех вам обеспечен. В остальное время ешьте такую сытную пищу, которая вам подходит. Не существует определенного правила для диеты, поскольку у каждого желудка свои требования. Тщательно пережевывайте каждый глоток, как советует Гораций Флетчер; часто купайтесь, следите за чистотой толстого кишечника (см. главу о внутренней чистоте), решите, что вы выздоровеете, и вы выздоровеете, если будете следовать моим советам и придерживаться их. Найдите какого-нибудь приятного в общении практикующего Христианского Ученого и добавьте его или ее заверения в вашем выздоровлении. Как я уже говорил, я не христианский сайентист, по крайней мере с религиозной точки зрения, но я очень верю в этот или любой другой безвредный метод, который вселит в вас уверенность, мужество и надежду, ведь это главные факторы излечения от всех болезней. Ваш семейный врач, которому вы доверяете, может сделать это, если ограничит свои медицинские рецепты хлебными таблетками или другой безвредной медицинской абракадаброй, но чтобы добиться успеха, он должен внушать доверие и выполнять простую, но эффективную систему, которую я излагаю. К сожалению, если его обучили доктринам старой школы, он настолько пропитается этими устаревшими учениями, что, подобно повару, уволившемуся с высокооплачиваемой работы, чтобы не готовить без чеснока, достойный доктор медицины, скорее всего, бросит это дело, отказавшись перенимать методы непрофессионала, чьи учения, по его представлениям, попахивают ересью.

Но я знаю, о чем говорю. Мой отец умер от чахотки в 42 года. Я унаследовал его физические недостатки, и на протяжении всего моего болезненного, слабого младенчества, отрочества и ранней юности все, кто интересовался мной, предсказывали, что я непременно стану таким же, как мой отец. Так бы и случилось, если бы я следовал тем же устаревшим методам и якобы лекарственным средствам, которые тогда практиковались и в значительной степени до сих пор в моде у медиков. Беспрецедентный случай моего физического улучшения и омоложения в 72 года, после неблагоприятных условий, в которых началась моя жизнь, является лучшим доказательством разумности моих методов и вытекающих из них преимуществ. Однако есть один пункт, по которому я искренне согласен с ортодоксальной медициной, а именно: в случае тяжелой болезни вы должны сразу же нанять квалифицированную сиделку, знающую законы гигиены, умеющую пользоваться удобствами больничной палаты и владеющую мягкими, полезными методами современного научного ухода за больными. Если в вашей чрезвычайной ситуации вы сможете найти такую медсестру, у которой хватит смелости заниматься своей профессией без тени присутствия врача из аптеки, мешающего ее полезным действиям, немедленно привлекайте ее, а затем поднимите свой флаг и зачитайте свою декларацию независимости всей медицинской профессии, включая сочувствующие комиссионные аптеки.

Для начала поднимите жалюзи в ваших бессолнечных семейных хранилищах, "гостевой комнате" и не менее унылом парадном салоне. Это даст солнечному свету шанс уничтожить все микробы чахотки, которые могут там обитать. "Но ведь мухи налетят, и новый ковер потускнеет". Конечно, так и будет, но новый ковер обойдется дешевле, чем счет от врача, и

вполне возможно, что вы предпочтете выцветший на солнце ковер, чем то, что ваши соседи соберутся в этой лишенной солнца гостиной или унылой комнате для гостей и скажут: "Бедный дорогой, как естественно он выглядит, а ведь у него был лучший врач и лучшее лекарство, которое только можно достать за деньги". Именно так поступил мой отец. Не идите этим путем, попробуйте метод природы. Я попытался объяснить его и надеюсь, что вы оцените его ценность. '

Лечение голоданием

Как я уже говорил ранее, материал, который я излагаю в этой книге, в целом относится к моему собственному опыту в науке физического омоложения, подробно описывая простые средства, с помощью которых я достиг этого счастливого состояния, но эта глава в основном касается опыта других людей, которые более широко экспериментировали с методом лечения телесных недугов с помощью "Лечения голоданием". Огромный успех, который был достигнут в нескольких случаях, практиковавшихся под моим непосредственным наблюдением, а также во многих случаях, в подлинность которых у меня есть все основания верить, заставил меня исследовать этот вопрос в меру своих возможностей. К этим проверенным данным я добавил свой личный, пусть и ограниченный, опыт пользы от голодания в течение всего нескольких дней.

Сорок лет назад я много пел на публике, часть моего дохода составляли концерты, на которых я выступал, и церковные хоры, в которых я участвовал. Сильная простуда, таким образом, была не только физическим неудобством, но и финансовым убытком, поскольку в таком состоянии я не мог выполнять свои музыкальные обязательства, а если и выполнял их, то оказывался в очень невыгодном положении.

В те дни я безоговорочно верил в целебные свойства лекарств и очень верил в старую пословицу "забить на простуду и заморить лихорадку". Поэтому, когда я "простужалась", это всегда означало долгий период бездействия в качестве певца, так как я очень медленно восстанавливался после таких приступов.

Я был ангажирован петь на модном концерте, на котором мне очень хотелось выступить. "Газеты пестрели сообщениями об этом событии, программы были напечатаны, и театр был уже давно занят. И тут за три дня до события "bete noir" всех певцов дал о себе знать. Я "ужасно простудился". Нет необходимости перечислять симптомы. Вы все их знаете. В том возрасте у меня не было особой "силы сопротивления", и по своему прошлому опыту я знал, что простуда неизбежно усилится и я не смогу петь. В расстроенных чувствах я обратился к управляющему делами и изложил свою дилемму. В те времена он был выдающимся хирургом, но уже тогда так же мало верил в целебные свойства лекарств, как и я сейчас. Поскольку я был воспитан на старой доктрине "набивай-колдуй-и-голодай-лихорадку", я, естественно, назвал это средство в качестве своего предполагаемого лечения, признав, однако, что мне, очевидно, "предстоит осада". Он мотнул своей благословенной седой головой и сказал: "Я знаю, что вы хотите петь, молодой человек, и вы можете петь; это если вы примете мое средство от простуды.

Я всегда успешно пробую его, когда страдаю, как вы, и всегда быстро выздоравливаю. Сейчас это не популярно, но когда-нибудь станет популярным. Голодайте! Голодайте! Голодайте! Пейте всю возможную воду, но не принимайте никакой пищи. Продолжайте это лечение до тех пор, пока ваш пульс 110 не снизится до 72, а температура 103 - до 98. Я думаю, это произойдет до конца трех дней, возможно, раньше, и когда это случится, я буду ждать, что вы появитесь в театре и споете так, как вам предписано. А теперь отправляйтесь домой и примите настолько горячую ванну, насколько сможете выдержать, наложите пару мягких пористых пластырей на грудь и два между плечами. Ложитесь в постель и лежите там, пока я не скажу вам вставать, и не принимайте никаких лекарств. Ваш семейный врач и обеспокоенные родственники, конечно, будут настаивать на том, что вы должны принимать какое-то питание. Они, вероятно, сочтут вас сумасшедшим, если вы откажетесь: "Необходимо поддерживать свои силы, так как от слабости может наступить смерть" и т. д. и т. п. Но ничего подобного не произойдет. Не бойтесь. Сделайте то, что я вам скажу, и тогда вы предстанете перед нами в том виде, в каком согласились: "Набивать холод и морить голодом лихорадку", быть повешенным. У вас сейчас лихорадка - довольно сильная, а будет еще хуже, если вы не последуете моему совету. Все, что вам нужно, - это достаточно мужества и решимости, чтобы следовать ему и выполнять его до конца.

Вы не ослабеете от недостатка питания за три дня голодания, да и вообще вы не смогли бы переварить пищу при таком жаре. Вы должны петь, и вы должны появиться".

Я последовал его совету. Результаты оказались именно такими, как он и говорил. По окончании трехдневного голодания я удовлетворительно провел дневную репетицию и успешно спел свои номера в тот же вечер, и это без малейшего следа простуды! Поскольку мой прошлый опыт заставлял меня ожидать месячной осады, лечение голоданием стало для меня откровением!

' Вот таков мой опыт голодания в течение нескольких дней, и именно так я лечусь от простуды вот уже сорок лет. Я давал тот же совет многим певцам, но, подобно "визитам ангелов", тех, кто последовал ему, "мало и мало".

Продемонстрированная истина заключается в том, что голодание действительно лечит простуду, причем лечит быстро, и вам не нужно "принимать что-то для этого". Это не самое популярное средство, по крайней мере, сейчас, но это эффективное природное лекарство от проблем с железами, каковыми являются простуды, и я считаю, что это единственный эффективный метод лечения простуды.

Если бы я был практикующим врачом, я бы настоятельно рекомендовал его, даже если бы на меня за это "ополчилась" вся местная медицинская братия. Это "непрофессиональный совет" и в любом случае слишком дешевый и простой, и я, вероятно, потерял бы пациентов, если бы они у меня были.

Но, видите ли, я не практикую и у меня только один пациент - я сам. Я добился в нем успеха, и это все, что я когда-либо собирался сделать. Давать устные советы слишком хлопотно, а отвечать на письма - еще труднее; вот почему я пишу эту книгу. В ней вы найдете все мои методы оздоровления, и в следующий раз, когда вы простудитесь, попробуйте описанное мною средство. Оно совершенно безопасно, не вызывает неприятных ощущений, и вы сэкономите деньги на лекарствах, счетах врачам и, кстати, на питании". Мой старый друг уже давно "ушел из жизни", но я сердечно благодарю его за добрый совет, который он дал мне сорок лет назад, и я

искренне надеюсь, что условия проживания с ним будут такими, что он услышит о моей благодарности. Я считаю, что если бы он был жив, то наверняка стал бы автором книги о посте, столь же ценной, как и все те, которые я сейчас назову и порекомендую. Если вы заинтересуетесь этими книгами, они дадут вам больше подробностей, чем я могу представить в своем ограниченном пространстве. Советы и данные, которые вы там найдете, очень ценны. Как бы то ни было, голодание - это метод, который я применяю для лечения сильной простуды, и одна из причин, по которой мой певческий голос, очень высокий и мощный концертный баритон, в семьдесят два года так же хорош, как и в тридцать два года.

Мы все едим слишком много, если только нас не ограничивают финансовые трудности, а чрезмерное увлечение едой можно назвать почти повсеместным. Этот обычай в сочетании с поспешным приемом пищи и отсутствием достаточной жевательной мускулатуры является причиной примерно восьмидесяти процентов расстройств пищеварения. Оставшиеся двадцать процентов я списываю на табак, "лакомства" и "я спешу в офис". Но все это, похоже, не относится к мальчикам. Я пришел к такому выводу после того, как попытался накормить нескольких голодных мальчишек. Не знаю, куда они спрятали ужин и что с ним сделали, но накормить их не удалось.

Я получил много писем с вопросами о моей системе питания. Сейчас я собираюсь сделать признание. У меня ее нет. Я ем все, что мне нравится, и много. Мое оправдание в том, что у меня бешеный мальчишеский аппетит и я горжусь этим. Этот аппетит обусловлен постоянными систематическими физическими упражнениями, в результате которых активизируются все органы, как пищеварительные, так и железистые, и любая пища, которую я принимаю, съедается медленно и тщательно пережевывается. В этих условиях процесс усвоения и выведения пищи находится в здоровом равновесии, поэтому я обладаю прекрасным здоровьем на "три десятка".

Кстати, замечу, что такое удовлетворительное состояние пищеварения не может быть достигнуто никакими обеденными таблетками или другими стимуляторами пищеварения, все рекламные объявления говорят об обратном. Вы можете временно стимулировать пищеварительный процесс такими методами, но рано или поздно наступит реакция.

Природа будет возражать, и в итоге, когда ваш желудок устроит затяжную забастовку, вы будете "жалеть, что не сделали этого". А когда в спешке и борьбе за финансовый успех ломается этот важнейший из всех органов человеческого механизма, жизнь становится нецелесообразной. "Ибо что, если человек приобретет весь мир, а потеряет свой желудок?

Для себя я не мог бы иметь лучшего аппетита или пищеварения. Но если бы у меня был недостаток в этом отношении, я бы иногда постился по нескольку дней, чтобы дать желудку отдохнуть, а если бы у меня была лихорадка, катаральная болезнь или "сильная простуда", или любое другое расстройство желез (ведь именно это и есть сильная простуда), я бы положился на метод голодания, чтобы вылечить их. Я пойду дальше: Я считаю, что и пневмония, и аппендицит на первых стадиях могут быть почти наверняка излечены более длительным лечением по той же системе, что описана в моем трехдневном опыте голодания, добавив: к этому лечению, однако, тщательное промывание толстой кишки (или толстого кишечника; см. подробности этого метода в главе "Внутренняя чистота"). Также добавьте нежные услуги профессиональной медсестры" и отсутствие лечения у любого врача из аптеки. При таких условиях удовлетворительное

излечение практически гарантировано. В запущенных случаях аппендицита, конечно, нож опытного хирурга является единственным средством, но только в крайних случаях.

Обычно на пациентах, перенесших операцию по удалению аппендицита, наклеивают ярлык "Вскрыто по ошибке", а затем снова склеивают. После этого условия похожи на утверждения господ Пири и Кука об открытии Северного полюса - правильность диагноза нельзя ни доказать, ни опровергнуть.

Результаты моих исследований методов, с помощью которых природа лечит, показывают, что короткие голодания с определенными интервалами являются важным фактором сохранения здоровья и, следовательно, продления жизни. И я твердо убежден, что почти при всех формах заболеваний "голодание" является наиболее эффективным средством. Действительно, короткие посты, которые являются частью католической и иудейской религий, должны были возникнуть благодаря открытию благотворного влияния полного воздержания от пищи в определенные периоды. В этом смысле я иудей и католик. Что касается логических причин для того, чтобы иногда давать отдых органам пищеварения, то если бы самый убежденный диспептик гнал лошадь до изнеможения, он бы знал, что нужно остановиться и дать ей отдохнуть. Но этому калеке с диспепсией никогда не приходит в голову, что то же самое правило применимо и к его собственному желудку. Вместо того чтобы дать ему отдых, он ищет облегчения в якобы существующих средствах от диспепсии или алкогольных стимуляторах. Они лишь на время облегчают его страдания. После этого наступает реакция, и обычно ему становится еще хуже, чем раньше.

Как исправившийся диспептик с более чем тридцатилетним личным опытом применения предполагаемых лекарственных средств от этой адской жалобы, я убедился в ошибочности своего пути. Мое выздоровление в основном связано с применением тех же простых средств, с помощью которых вы позволили своей усталой лошади восстановить силы; то есть через определенные промежутки времени я давал своим измученным пищеварительным органам короткий отдых. Другими словами, когда мой старый знакомый недуг появлялся вновь, я постился два-три дня, и всегда с хорошими результатами. Это простое, недорогое, но самое эффективное средство природы. Любой четырехногий болван знает достаточно, чтобы использовать это средство, когда его желудок в ударе. Но его двуногий дурак-диспептик не знает.

Мой совет, если ваш желудок не в порядке, делайте то же, что и осел, - поститесь два-три дня. Если диспепсия у вас хроническая и тяжелая, то еще два-три дня помогут справиться с ней.

Но не делайте слишком много за один раз. Я считаю, что несколько коротких голоданий лучше, чем одно длинное. В качестве примера легкости и небольших неудобств, связанных с длительным голоданием, а также пользы от него, я привожу случай мистера Джона А. Уилсона, видного члена городского совета Беркли (Калифорния). Этот джентльмен долгое время страдал от тяжелого случая носового катара, и другие осложнения были неминуемы. Все ортодоксальные средства были испробованы безрезультатно, страдалец почти потерял надежду на излечение и в качестве последнего средства попробовал лечение голоданием.

После тщательного изучения метода он тщательно подготовился к 30-дневному испытанию. К нему он приступил вечером 1 октября 1911 года. Оно успешно завершилось перед публикой, собравшей около тысячи человек в зале Berkeley Auditorium, вечером во вторник, 31

октября 1911 года. Благодаря политической известности этого джентльмена пресса Сан-Франциско, а также Беркли и многих других городов широко освещала этот пост; кроме того, возникли значительные разногласия между представителями медицинской профессии, выступающими против поста, и теми, кто отстаивает его преимущества.

В этих условиях мое изложение дела может представлять интерес для читателя. В тот же день, 31 октября 1911 года, я был приглашен прочитать лекцию о своих методах физического омоложения в Аудитории Беркли. Я вышел на сцену вместе с мистером Уилсоном и имел все возможности ознакомиться с его физическим состоянием по окончании тридцатидневного поста. В течение всего этого периода я также часто встречался с ним и проверял его пульс, температуру и общее состояние. Этой же привилегией воспользовалось довольно много представителей медицинской профессии и прессы. Не было никаких сомнений в честности и строгом соблюдении абсолютного поста в течение тридцати дней, и только после того, как мистер Уилсон убедительно продемонстрировал преимущества эксперимента, была публично высказана какая-либо негативная критика, причем только заинтересованными противниками природного средства.

Публично утверждается, что здоровье мистера Уилсона подорвано долгим воздержанием от пищи. Отвечая на это, я часто встречался с ним после поста, и он уверяет меня, что сейчас он здоровее, чем был в течение двадцати лет, и выглядит так же. Хронический катар полностью исчез, и я считаю, что сейчас он очень здоровый человек. Говорят, что он был очень слаб, когда вышел на сцену вечером 31 октября. Если это так, то, выражаясь ирландским языком, он должен был быть "мощно слаб", поскольку он настоял на том, чтобы пронести мой саквояж, полный книг и других тяжелых вещей, общим весом в сорок девять фунтов, на расстояние двух кварталов. И это за четыре часа до того, как он появился со мной на сцене. Его взгляд был ясным, пульс ровным и сильным, и он шел рядом со мной с той же уверенной быстротой, что и моя обычная походка. Если вы хотите узнать значение этого теста на прочность, попробуйте пронести сорок девять фунтов два квартала без отдыха. Для меня это было откровением.

В ответ на письмо с запросом о его физическом состоянии он ответил, датированное 2 декабря 1911 года: "Мой вес до 30-дневного поста составлял 165 фунтов, а сейчас - 160. Во время октябрьского поста я потерял 19 фунтов, а в ноябре набрал 14 фунтов.

Мой возраст - шестьдесят лет, рост - 5 футов 94 дюйма. Я прекрасно себя чувствую - лучше, чем раньше, - но, думаю, самое важное, что я приобрел, - это уверенность в своей способности заботиться о себе и сохранять здоровье с помощью этого метода". ~ Я считаю, что разница между систематическим голоданием, 7. ¢., добровольным воздержанием от любой пищи с определенной лечебной целью, и принудительным недобровольным голоданием (то есть голоданием) заключается исключительно в психическом настрое. Я делаю это заявление, поскольку сам испробовал оба метода и говорю по собственному опыту. Во второй половине 1868 года и в течение нескольких месяцев 1869 года я был нанят газетой "Чикаго Трибьюн" и некоторыми другими лицами, финансово заинтересованными в строительстве Канзасской Тихоокеанской железной дороги, чтобы ездить на конец линии и периодически сообщать обо всех делах, связанных с этим предприятием. Это наспех построенное, хлипкое суденышко застряло возле Форта Уоллес, где-то недалеко от центра Канзаса. Местность представляла собой обширную безлесую прерию, где обитали хищные индейцы шайенны, бизоны, антилопы, собаки прерий и гремучие змеи. Как раз та страна, в которой можно потеряться и вряд ли найтись

живым. Я отправился с одной из геодезических партий и не стал исключением из обычая "зеленорогих".

Я преследовал небольшое стадо бизонов неподалеку от лагеря и в течение часа внезапно понял, что либо солнце находится не в том месте, либо я безнадежно заблудился. Ужасное чувство безысходности, сопутствующее этому открытию, почти парализовало меня. Я не мог сообразить, как вернуться назад, и, помня о судьбе других заблудившихся зеленокожих, почти не надеялся, ведь вокруг не было ни деревьев, ни ориентиров, которые могли бы меня направить. Я тихо покинул лагерь еще до рассвета, а поскольку геодезисты приходили только ночью, шансов на спасение не было до следующего дня. Я блуждал до тех пор, пока не упал от усталости... Этот день перешел в следующий и следующий, а на исходе четвертого дня меня нашли наши разведчики, бредившего, слепо шатавшегося и обессиленного - до состояния мешка с костями. Мне потребовался месяц, чтобы оправиться от этого опыта, и все же я часто добровольно постился два или три дня, а несколько раз даже до четырех дней, без потери сил, с незначительной потерей плоти и без каких-либо последствий, кроме пользы. Как я уже говорил, разница между голоданием и голоданием заключается в умственном настрое, а благотворное влияние голодания состоит в том, что оно дает желудку необходимый отдых при любых расстройствах пищеварения, в то время как при "плохих простудах" засоряющий мусор или излишки вещества сжигаются или выводятся из организма и железистых структур точно так же, как это происходит при длительных систематических упражнениях.

Все мои опыты оказались удивительно полезными. Я почти не готовился к своим коротким голоданиям. Я просто переставал есть и следовал плану, описанному выше. В конце этих трех-четырех дней я всегда съедал легкий ужин из хорошо приготовленных овощей, а на следующий день своим буйным аппетитом почти вызывал голод в семье. Я не буду описывать подробности и подготовку к длительному голоданию, как это делал мистер Уилсон, и предпочту отослать вас к книгам, написанным компетентными специалистами по этому важному вопросу. Если бы я написал эти подробности, меня бы обвинили в их копировании. Необходимую вам информацию вы найдете в книгах "Истинная наука жить" Эдварда Хукера Дьюи, доктора медицины, изданной компанией "Чарльз К. Хаскелл и Ко", Норвич, Коннектикут, и "Лекарство от голодания" Эптона Синклера, продаваемой издательством "Физическая культура", Нью-Йорк. Цена - 1,00 доллар.

Единственная опасность в системе голодания, если оно не слишком длительное, кроется в его прекращении. Прекращайте голодание осторожно и не переедайте. Сделайте это, и вреда не будет. В конце четырехдневного голодания я умеренно принимал виноградный сок, хорошо разваренный рис, зеленый горошек и морковь, а на следующий день - все, что мне нравилось, при условии, что я это жевал.

Что касается моего осуждения профессии врача в аптеке: Я всего лишь выражаю мнение большого растущего потока разумного протеста против таких устаревших методов. Утверждаемые лекарственные средства, давно пользующиеся популярностью, теряют свою популярность. Ореол врача-аллопата старого образца, дозирующего лекарства, вышел из моды и потускнел. Патентованные лекарства нуждаются в большей рекламе, чем раньше, дурманы не так обильны, а закон о чистых продуктах питания оказал весьма неблагоприятное воздействие на эту отрасль. Одним словом, люди начинают задумываться, узнавать больше об эффективных методах лечения, созданных природой, и оценивать их ценность. В результате привычная

надпись "Лекарства" станет немодной еще до конца этого века. Прогресс идет медленно, но верно. Что касается вас, то в качестве средства сохранения здоровья изучите все возможные эффективные природные средства лечения расстройств пищеварения, простуды и самых незначительных проблем с железами. Я не могу вместить все подробности, которые вам понадобятся, но авторы названных книг являются авторитетами в этом вопросе, и я советую вам приобрести эти книги. Нью-йоркский "Журнал физической культуры" уделяет много места этой системе, и вы найдете в нем много ценных сведений. Это пионерское издание, популяризирующее лечебные методы природы, и его следует добавить к вашим источникам информации по вопросу, который должен представлять для вас жизненный интерес, а именно "Лечебное голодание".

Секрет хорошего пищеварения

Переваривание пищи начинается во рту, и чтобы идеально выполнить эту часть пищеварения, пища должна быть тщательно пережевана, а в процессе переваривания тщательно инсалировать. Это зависит от кон- состояния инструментов, с которыми вы работаете. Пища не может не может быть тщательно пережевана, если зубы не находятся в хорошем состоянии, и каждый потерянный или каждый потерянный или больной зуб уменьшает способность человека пережевывать пищу на величину утраченной жевательной поверхности. С таким же успехом можно ожидать от плотника хорошей работы с с таким же успехом можно ожидать, что плотник сделает хорошую работу с помощью скудных и плохих инструментов, как и ожидать, что ваш желудок удовлетворительно переварить много пищи, которая из-за плохих зубов или их недостаточного количества, не была недостаточно пережевана. Потеря зуба - это несчастье, так как именно в этом случае подготовительный процесс пищеварения нарушается. Если пищеварение не совершенное, а ассимиляция не совершенны, здоровье невозможно.

Больше телесных недугов связано с тем, что мы едим и как мы это едим, чем по какой-либо другой причине. Весь длинный ряд расстройств пищеварения, фактически большинство человеческих болезней, могут быть проследить до одной и той же исходной точки: Что вы едите, сколько вы едите и как вы едите. но в основном последнее.

Именно во рту происходит первый и один из самых важных этапов пищеварения; это единственный этап, над которым человек имеет хоть малейший контроль, поэтому в питании так важны крепкие зубы, полноценное питание и чистый рот. Ошибочно полагать, как это делают многие, что искусственные зубы так же хорошо справляются с пережевыванием пищи, как и естественные. Они имеют такое же отношение к естественным зубам, как деревянная нога к ноге из плоти и костей, но если вы потеряете зуб, сразу же восполните потерю, заменив его искусственным.

В нашу эпоху изобретательной стоматологии и по-настоящему художественных мостовидных протезов подделка сослужит отличную службу и без проблем пройдет проверку. Правда, если вы не попросите заинтересованного следователя "зайти внутрь". Если вы не

совершите такой неосторожности, а следователь не окажется стоматологом, никто ничего не узнает. Однако нелишним будет вспомнить старую испанскую пословицу: "Человек с бриллиантовой пастой избегает общества лапидариев" и применить ее к своему случаю. Но если в результате большой потери зубов возникла необходимость в установке пластины, не колеблясь, вставьте ее и сделайте это сразу же. Ведь помните, что "у желудка нет зубов", а если у вас нет зубов, вы не сможете пережевывать пищу, поэтому несварение желудка со всеми его бедами непременно наступит.

Экономьте в любом другом направлении, но не экономьте в том месте, где начинается процесс питания. Это было бы "мудрый пенни и глупый фунт". Если зуб поражен кариесом, сразу же запломбируйте его, так как кариес в самом начале можно легко остановить, ничуть не ухудшив полезность зуба, а раннее лечение менее болезненно и менее дорого. Как правило, последнее является главным аргументом в его пользу. Большинство людей не обращаются к стоматологу до тех пор, пока им не станет очень больно. Чтобы избежать неприятностей, периодически проверяйте свои зубы, как это принято делать при осмотре лифтов и котлов. Это дешевле в долгосрочной перспективе". Что бы подумали о владельце здания, который никогда не проверял свои лифты, скажем, два или три раза в год?

Всегда следите за чистотой зубов. Очищать полость рта и зубы необходимо перед сном. Идеальный способ - после каждого приема пищи. Именно так я и поступаю, сначала используя зубную нить с шелком, которую я всегда ношу в кармане. Для удобства она всегда находится в маленьких плоских жестяных дисках, которые производятся и продаются под названием "Red Cross Packet Dental Floss Silk". Они есть или должны быть у всех фармацевтов. Протяните нить между зубами, а затем хорошо почистите.

По утрам и вечерам я использую зубную пасту, помещенную в обычные тюбики из листового свинца, но вместо обычного круглого отверстия или жерла приобретите такое, с узким продолговатым жерлом. Паста выходит как лента, держится дольше, не расходуется и гораздо чище. Не держите во рту кариозные зубы - они опасны. Пломбируйте, ставьте коронки или, в крайнем случае, удаляйте их, но не позволяйте кариозным зубам оставаться во рту - они опасны. Кариозные зубы - это диспепсия.

"Правильный уход за полостью рта и зубами - одна из самых важных мер, принимаемых для защиты человеческого тела, и неспособность обеспечить им надлежащий уход, по моему мнению, является прямой причиной большего числа заболеваний в человеческой семье, чем любая другая причина".

Майор У. О. Оуэн, доктор медицины, хирург армии США, говорит, и я говорю "Аминь": "При туберкулезе большим препятствием являются дефектные зубы, поскольку такие жевательные инструменты не позволяют правильно пережевывать и усваивать пищу, поэтому во всех подобных случаях необходимо следить за тем, чтобы зубы были в порядке. Это очень важно, так как хорошо питающееся тело имеет первостепенное значение для профилактики и лечения "Великой белой чумы", и я уверен, что грязный рот и кариозные зубы, особенно у детей, значительно увеличивают шанс заразиться этой страшной болезнью, а также скарлатиной, дифтерией, корью и другими заразными заболеваниями".

При самых благоприятных условиях человеческий рот можно рассматривать как почти идеальную среду для размножения микробов. Фактически, он представляет собой почти идеальное место для размножения опасных микробов с точки зрения влажности, температуры, питательного материала и т. д. Если это состояние существует в самых санитарных условиях, то чего следует ожидать, когда из-за небрежного отношения зубы разрушаются, рот становится грязным, дыхание неприятным, а общая ситуация - настойчивым приглашением для опасных бацилл".

О важности гигиены полости рта и ухода за зубами доктор Уильям Ослер говорит: "Во всем спектре гигиены нет ни одной более важной вещи, чем гигиена полости рта. Если бы меня попросили сказать, от чего больше ухудшается физическое состояние - от алкоголя или от дефектных зубов, я бы не колеблясь ответил: "От дефектных зубов"". Он ошибается в своем утверждении о хлороформе, но, безусловно, прав в этом.

Вкратце, заболевания зубов всегда означают, независимо от их природы, нечистоту и нездоровье полости рта, но они означают и нечто большее, и это важно помнить. Косвенно они являются основной причиной расстройств пищеварения, а зачастую и различных инфекционных заболеваний.

Согласитесь, что все это логично. Вы ничего не можете с этим поделать. То есть, если вы внимательно изучите вопрос. Но многие люди, прочитав этот материал, скажут: "Сколько мороки". Конечно, это так; но именно благодаря этим хлопотам, а также многим другим моим способам снова стать молодым, я в свои 72 года выгляжу не намного старше половины своего возраста. Это напомнило мне, что во время одного из моих походов грязный, болезненный парень, который был с нами, сказал мне, глядя, как я чищу зубы: "Ты доставляешь себе много хлопот, не так ли?" Конечно, я это признаю; именно поэтому у меня такое великолепное здоровье. А когда какие-нибудь микробы появляются вокруг моего рта, они решают не обращаться за квартирой, а подыскивают себе какого-нибудь парня, у которого куча кариозных зубов, грязный рот и дыхание как у канюка. Затем они быстро въезжают в квартиру и начинают работать. Позже такой парень обычно оказывается под наблюдением врача и вынужден "принимать что-то от этого". Ему не хватало только дантиста и зубной щетки, тогда бы этого не случилось.

А теперь к отцам и матерям. Если для вас все это слишком сложно, то как насчет ваших детей? Их молодые жизни зависят от вас. Они не могут помочь себе сами, и вы несете за это ответственность. Все, что я сказал, относится к этим детям, причем в большей степени, чем к взрослым людям.

Помните, что грязный рот и кариозные зубы, особенно у детей, значительно увеличивают шансы заразиться заразными и инфекционными заболеваниями, такими как скарлатина, дифтерия, корь и туберкулез, и не забывайте, что чистый рот поможет предотвратить заражение.

"В результате плохих зубов и антисанитарии во рту физическое развитие растущего ребенка серьезно замедляется. Чем больше нарушено физическое развитие, тем меньше в целом умственные способности. Поэтому чем больше дефектов зубов, тем, как правило, хуже

успеваемость в школе". Я цитирую это из прекрасной работы "Школьная гигиена и дисциплина".

Резюмирую: здоровые зубы, правильно используемые, являются абсолютной необходимостью для хорошего пищеварения, и в ваших попытках вылечить диспепсию первое, что вы должны сделать, это привести в порядок свои жевательные инструменты, а сделав это, поддерживать их в таком состоянии. Во время еды используйте их тщательно и целенаправленно, не торопитесь, потому что в противном случае вы не справитесь с задачей, а если вы не справитесь с этим подготовительным процессом и не прикрутите пищу, вы пожалеете об этом. Пища должна быть тщательно пережевана или правильно усвоена, прежде чем она попадет в желудок, а поскольку "в желудке нет зубов", она не может быть там пережевана. Как следствие, она слишком долго задерживается в пищеварительном тракте, там она гниет, и в результате возникает диспепсия, кислый желудок, метеоризм и целый ряд бед, которые следуют за несварением.

Лекарства не лечат это состояние; они могут временно облегчить страдания, но если вы затягиваете с едой, то при следующем приеме пищи, будь то лекарство или нет, неприятности могут вернуться. Я страдал от мук острой диспепсии в течение тридцати лет и выздоровел только после того, как научился есть медленно и тщательно пережевывать пищу. В этом секрет моего нынешнего отличного пищеварения.

Не заморачивайтесь с переваренной пищей или предполагаемыми средствами от диспепсии. Прислушайтесь к моим советам: сначала приведите в порядок свои жевательные инструменты и как поддерживать их в таком состоянии, а затем научитесь есть.

Насколько я могу судить, Гораций Флетчер не изобрел искусство пережевывания пищи, но он оказал большую услугу человечеству, когда повторял и повторял свой совет тщательно пережевывать пищу, прежде чем она попадет в желудок. Он так много написал на эту тему, что я могу добавить к его совету только одно: приведите в порядок жевательные инструменты и во время еды тщательно ими пользуйтесь, ешьте медленно - в этом и заключается великий секрет хорошего желудка. Если у вас диспепсия, откажитесь от твердой пищи во время завтрака. Во время сна пищеварение происходит очень медленно, и в желудке могут оставаться остатки вчерашней еды; если они есть, это будет мешать перевариванию следующей пищи.

Если вы привыкли пить за завтраком кофе, слабый чай или молоко, и они вам подходят, продолжайте эту практику, но не ешьте даже корочку хлеба. Любая твердая пища запустит процесс измельчения мышц желудка, ведь это следующий этап после проглатывания пищи.

В следующей главе, посвященной диспепсии, вы найдете описание моих методов укрепления мышц желудка, и это очень важно.

Диспепсия

Большинство людей страдают от той или иной формы расстройства пищеварения, причем "привычка быстро обедать" современного делового человека в большей степени ответственна за это состояние, чем что-либо другое, ведь важно не столько то, что вы едите, сколько то, как вы это едите. Если пища не тщательно пережевана и при этом тщательно проглочена, она, конечно, будет перевариваться с трудом, когда достигнет желудка; а если привычка глотать пищу наспех, без должного пережевывания, сохраняется, то непременно возникнет диспепсия с ее различными осложнениями.

Исключений не бывает. Природа - суровый кредитор, возмущающийся любым нарушением ее законов. Если вы их нарушите, то непременно пострадаете за это. И самые суровые наказания она выносит за нарушение законов пищеварения. Под привычным названием "диспепсия" мы объединяем различные мучительные расстройства пищеварения, большинства из которых можно избежать, если правильно пережевывать пищу.

Я уже говорил, что на своем личном опыте и с помощью системы упражнений, которые я практикую, я обнаружил, что можно укрепить старое человеческое тело после того, как оно перешагнуло полувековой рубеж, и восстановить его мускулатуру, которой оно могло обладать в более ранние годы; и что можно также превзойти это состояние.

Но этого нельзя делать при серьезных нарушениях пищеварения; пока они не будут устранены, улучшение будет медленным. Поскольку причиной расстройства обычно является торопливый прием пищи и, как следствие, недостаточное пережевывание, логичным средством будет уделить больше времени приему пищи и тщательно пережевывать ее. Уже одно это изменение привычек, скорее всего, значительно улучшит состояние пищеварения за короткое время. Следующий шаг - укрепление мышц желудка, ведь переваривание пищи во многом зависит от силы этих мышц. В процессе пищеварения мышцы желудка попеременно сокращаются и расслабляются, производя взбалтывающие движения, которые с помощью пищеварительных жидкостей переваривают пищу. Если эти мышцы слабы, то работа по перевариванию пищи будет проходить плохо и с большими усилиями. Если бы этот процесс пищеварения был исключительно результатом химического воздействия, то здоровое состояние можно было бы, возможно, искусственно вызвать с помощью лекарственных препаратов, а излечить диспепсию - с помощью многочисленных "допингов", рекламируемых во всем мире. Но, поскольку мышечную силу нельзя получить ни от одного лекарства, очевидно, что эти препараты не могут быть безошибочными средствами от расстройств пищеварения, о которых заявляют их изобретатели и реклама.

Временное облегчение от несварения желудка, несомненно, может быть получено от этих предполагаемых средств, и более тщательное внимание к диете, которую страдалец, скорее всего, будет соблюдать при их приеме, приведет к некоторому улучшению; но так же хорошо ожидать излечения от использования опиума или любого другого анодина, как и ставить в зависимость исключительно от любого лекарства или комбинации лекарств.

Лекарство зависит от самого человека, и если неукоснительно и настойчиво следовать следующим кратким указаниям, любой человек добьется успеха, как это сделал я.

Пережевывайте пищу медленно, чтобы она тщательно просаливалась и легко переваривалась. Также необходимо укреплять мышцы желудка. Этого можно добиться с помощью следующего простого и легко выполнимого упражнения:

Лежа на спине, хорошо наклоните голову вперед. (Это действие приведет к сокращению и напряжению мышц живота). Когда голова опустится обратно в горизонтальное положение, эти мышцы расслабятся.

Эти попеременные упражнения на сокращение и расслабление сами по себе значительно укрепят мышцы, но перкуссия значительно поможет в достижении этого результата. Поэтому, попеременно поднимая и опуская голову, сокращая и расслабляя мышцы, быстро ударяйте сжатыми кулаками по животу, сначала слегка, но затем увеличивая силу удара, по мере того как мышцы становятся сильнее.

Это упражнение направит кровь к этой части тела, обеспечит здоровое кровообращение и укрепит органы пищеварения.

Еще одно прекрасное упражнение - положить ладони на живот и растирать его вперед-назад, подобно тому, как используется стиральная доска. Эти два упражнения также уменьшат любые жировые отложения, которые могли накопиться, и являются безвредными, недорогими и гораздо более эффективными, чем самые широко разрекламированные и самые хваленые "средства от диспепсии".

Я говорю по собственному опыту, так как страдала от диспепсии более тридцати лет, тщетно ища облегчения от различных лекарственных средств, прописанных врачами, или других, которые меня побудили приобрести рекламные объявления или рекомендации сочувствующих друзей.

Причинами моей беды были торопливая еда, недостаточное пережевывание пищи и слабость мышц живота. Я вылечился с помощью описанной мною системы. Тем несчастным, кто страдает так же, как и я, я настоятельно рекомендую выполнять эти упражнения для укрепления мышц живота.

Как я укрепил свои глаза

Потеря всех наших способностей равносильна смерти, а потеря любой из них приближает конец.

Потеря слуха или способности передвигаться - это большое несчастье, но самое большое физическое бедствие, которое может постигнуть человека, - это полная потеря зрения. Все богатства мира не смогут компенсировать такое несчастье. А я был так близок к этому состоянию, что даже воспоминания о тех днях до сих пор вызывают у меня синеву, год, когда "не

стало света". Постоянно опасаясь возможного возвращения к тому ужасному состоянию, я теперь так же бережно отношусь к своим глазам, как раньше относился к ним небрежно. Естественно, у меня были необычайно хорошие, сильные глаза, и это, я думаю, было единственным пунктом в моем физическом наследии, в котором я не был слабаком.

Как я уже рассказывал, в молодости я был бухгалтером - малоподвижная профессия, которая подорвала мое здоровье и в итоге серьезно повредила глаза. В результате я долгое время не мог читать, не мог выносить солнечного света и, поскольку любой луч света был для меня мукой, ходил в очень темных очках, настолько темных, что весь мир казался в тусклых, неопределенных сумерках.

После длительного вынужденного отдыха я частично поправился, но примерно в то время, когда я потерял физическую форму или когда мне исполнилось пятьдесят лет, снова начались проблемы, но я начал кое-что узнавать, и это кое-что заключалось в том, что любая мышца или набор мышц, если их тренировать, увеличиваются в размере, силе и эластичности. Поэтому, рассуждал я, если это относится к мышцам тела в целом, то почему бы этому не относиться к мышечной структуре глаз? Я обнаружил, что действие каждого глаза контролируется шестью мышцами, которые крепятся к глазным яблокам, а от них отходят и крепятся к костной структуре, в которой они заключены. Если читатель захочет почитать на эту тему, то найдет описание этих мышц примерно следующим образом:

Верхняя прямая, которая двигает глаз вверх; Нижняя прямая, которая двигает глаз вниз; Внутренняя прямая, которая двигает глаз внутрь; Внешняя прямая, которая двигает глаз наружу; Верхняя и Нижняя косые мышцы, которые контролируют вращение глазного яблока. Это скопировано из элементарной книги или главы о глазе, но для объяснения упражнений, которые я практикую, этой информации должно быть достаточно.

Когда я лежу в постели, я смотрю далеко вправо, затем далеко влево, затем закрываю глаза как можно плотнее несколько раз.

Затем, открыв глаза, поверните их от косого взгляда вверх вправо до косого взгляда вниз влево. Вариация - покатайте глаза по широкому кругу вправо; посмотрите далеко вверх, затем далеко вниз; поверните глаза от косого взгляда вверх слева до косого взгляда вниз справа. Вращайте глаза по широкому кругу влево. Во время этих упражнений я быстро ударяю пятками открытых ладоней по обоим вискам.

Последнее ударное упражнение оказывает удивительно бодрящее воздействие на глаза и, несомненно, улучшает зрение. Причина этого в том, что оно притягивает к ним кровь и повышает их жизненную силу, позволяя им получать больше и лучше питания. Это также стимулирует нервную систему глаз.

Приступая к выполнению этих упражнений, необходимо следить за тем, чтобы не переусердствовать, и первые несколько раз выполнять их "медленно". Сейчас я практикую их только утром, лежа в постели, а после этого промываю глаза водой из-под крана.

Ударный пример для висков я узнал от старого печатника, который практиковал его и упражнения для закатывания глаз всякий раз, когда его глаза уставали. Его глаза были в

отличной форме, и он сообщил мне, что часто практикует оба упражнения во время работы с большой пользой.

Бернарр Макфадден, редактор нью-йоркского журнала The Physical Culture Magazine, опубликовал отличную книжку под названием "Сильные глаза".

Цена - один доллар. Упражнения на перкуссию в нее не включены, но упражнения на закатывание глаз есть, и они прекрасно иллюстрированы. Я советую вам приобрести эту книгу и внимательно прочитать ее. В ней содержится много полезных предложений, которые я не смогу описать.

Лучшим доказательством эффективности упражнений для глаз является то, что сейчас, в 72 года, мое зрение улучшилось до такой степени, что я смог без особых проблем продолжать длинную серию исследований и чтений, которые я счел необходимыми при написании "Искусства снова стать молодым". Несомненно, это значительное улучшение моего зрения в значительной степени косвенно связано с моим прекрасным физическим состоянием, но оно, безусловно, напрямую обусловлено практикой описанных мною упражнений, и я уверен, что не смог бы добиться такого успеха, если бы систематически и настойчиво не практиковал эти упражнения для глаз. Поэтому, если мышцы ваших глаз слабы, я советую вам последовать моему примеру. Тогда вы непременно их укрепите. Добавлю также, что если вы укрепите остальные части своего тела с помощью методов, описанных в этой книге, то у вас не будет причин жалеть о том, что вы последовали моему совету, ведь это "Как я укрепил свои глаза".

Печень

Если с печенью что-то не так, то все кажется - не так, ведь от ее состояния и активности во многом зависит здоровье организма. Если она нормально выделяет желчь и выполняет другие свои функции, то все тело получает пользу от ее хорошей работы; но если, напротив, она ленива или перегружена, начинаются проблемы; вялая или разрушенная печень - это очень серьезный недуг. Список проблем, возникающих из-за этого состояния, очень длинный.

Печень - это фильтр, через который проходит кровь, чтобы очиститься, и если этот процесс очищения происходит неправильно, кровь отравляется, и любой или все органы могут быть затронуты более или менее серьезно. При вялой работе печени обычно возникает тупая, ноющая боль в правом боку, часто под правой лопаткой. Затем появляются боли во лбу (реже - в затылке); шершавый язык; неприятный привкус во рту по утрам; тусклый, желтый цвет белков глаз; потеря аппетита, часто головокружение; сонливость после еды и в целом пессимистический взгляд на жизнь.

Это лишь некоторые из неприятных состояний, которые возникают в разной степени интенсивности, но есть и другие, более серьезные, которые могут последовать, если этот один из самых важных органов человеческой системы не будет поддерживать свою нормальную активность.

Не вдаваясь в физиологические подробности и функции печени, думайте о ней просто как о фильтре, через который должна проходить кровь, чтобы освободиться от примесей, и помните, что для правильного выполнения своих обязанностей она должна находиться в активном состоянии. Для этого ее, как и любой другой орган тела, необходимо упражнять, причем самым простым и эффективным методом является ритмичное возбуждение, или массаж, выполняемый самостоятельно в постели, предпочтительно ранним утром, когда желудок пуст.

Прежде чем приступить к последующим упражнениям, лучше всего ознакомиться с расположением, размерами и общими характеристиками печени. Печень - это железа или, скорее, множество желез, соединенных в одно целое. У взрослого человека она обычно весит четыре фунта, а ее длина в самом длинном измерении составляет почти один фут. Она расположена на правой стороне тела. Он занимает большое пространство в брюшной полости прямо под диафрагмой и частично прикрыт нижними ребрами. Наиболее доступная точка для его упражнения или возбуждения находится непосредственно над углом правой бедренной кости и под нижними ребрами.

Он прочно удерживается на месте пятью крепкими связками, и ничто, кроме сильного злоупотребления, такого как тугая шнуровка, неестественное давление или случайное повреждение, не может сместить его; поэтому нет никакой возможности, что описанный мною метод упражнений повредит орган. После пяти лет практики я могу с уверенностью заявить, что в результате будет только польза, и это при самых комфортных условиях, без лекарств и затрат.

Выполнение трех упражнений, приведенных ниже, в сочетании с ранее описанными, несомненно, избавит вас от присутствия этого дитяти Лукавого - жалоб на печень и ее спутницы - диспепсии.



The Liver—First Exercise

156

Печень – первое упражнение

Первое упражнение

Лежа на спине, как показано на рисунке на противоположной странице, положите кончики пальцев обеих рук на область печени в правой части живота, выше угла правой бедренной кости и ниже края нижнего ребра. Затем надавите пальцами вверх и под ребро. В таком положении мышцы живота, находящиеся в расслабленном состоянии, легко поддаются давлению, и печень можно легко сдвинуть или взволновать. Надавливайте под и вверх, а затем ослабляйте давление, начиная с двадцати движений и увеличивая до ста, если этого требует ваше состояние.

Эффект от такого возбуждения органа такой же, как от езды на рысистой лошади - упражнения, которое врачи всегда рекомендуют при вялой печени.

Второе упражнение

Лежа на правом боку, положите левую руку на область печени, описанную ранее. Слегка наклоните голову вперед и согните колени, как показано на рисунке на противоположной странице. (В этом положении мышцы живота будут расслаблены, а печень слегка наклонена вперед). Зажмите кончики пальцев или костяшки больших пальцев под ребрами и массируйте печень, как в предыдущем упражнении.

Хотя верно, что первого упражнения может быть достаточно, но это изменение положения, кажется, представляет собой еще одну поверхность для манипуляций; 'и обе позиции могут быть практикованы с хорошими результатами.

Третье упражнение (перкуссия)

Перкуссия в области печени также будет способствовать ее активности. Наиболее удобное положение - на левом боку, орган при этом слегка наклонен вперед, а мышцы расслаблены.Сожмите правую руку и нанесите легкий, но быстрый удар в описанную точку.

Начните с двадцати легких ударов, увеличивая их количество до ста и более, как того потребует ваше состояние.



The Liver—Second Exercise

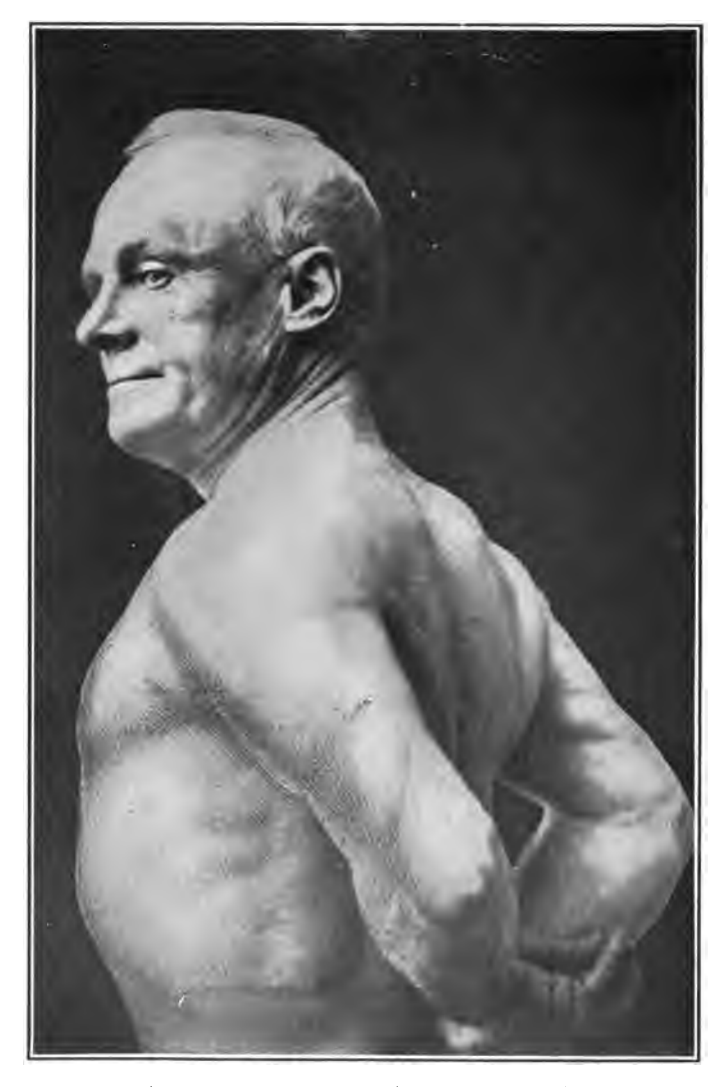
158

Печень – второе упражнение


The Liver—Third Exercise

160

Печень – третьее упражнение



Chest Development, Showing Result of Deep-Breathing Exercise
162

Развитие грудной клетки, показывающее результат упражнений глубокого дыхания

Упражнение на глубокое дыхание для развития легких

Трактат о простых упражнениях и методах, с помощью которых я физически остаюсь молодым человеком в семьдесят два года, был бы неполным без страницы о дыхании; ведь дышать - значит жить, а "без дыхания нет жизни". Как бы мы ни расходились во мнениях относительно достоинств бесчисленных средств и систем, пропагандируемых во всем мире для сохранения здоровья, все мы согласны с тем, что жизнь абсолютно зависит от акта дыхания и что человек не может быть здоровым, если эта функция не выполняется так, как задумано природой.

В начале жизни младенец делает долгий, глубокий вдох, инстинктивно задерживая его, чтобы извлечь из воздуха его живительные свойства: затем он выдыхает его с протяжным воплем, и его земная жизнь начинается. В конце концов, когда на него надвигается холод смерти, сердце старика слабо трепещет, а затем он задыхается, и жизненный принцип, зависящий от этого акта, навсегда покидает тело. От первого слабого вздоха младенца до последнего вздоха умирающего человека - это одна длинная история непрерывного дыхания, ведь жизнь - это всего лишь серия вздохов.

Человек может месяц не есть, гораздо меньше - не пить, но без дыхания его существование на этой земле будет измеряться несколькими - очень немногими - минутами. Воздух - это жизнь", и без чистого воздуха крепкое здоровье невозможно, поэтому как можно чаще бывайте на свежем воздухе. Следите за тем, чтобы ваш дом хорошо проветривался, и спите с открытыми окнами. Во время ходьбы часто и глубоко вдыхайте, медленно наполняя легкие, насколько это возможно без ощущения головокружения, а затем медленно выдыхайте, чтобы продолжительность вдоха и выдоха была примерно одинаковой. Практикуйте это упражнение как можно чаще при солнечном свете, ведь все мы зависим от солнца как от жизненного принципа; его лучи наполнены вибрациями энергии и жизни, а воздух, одухотворенный солнечным светом, является неисчерпаемым хранилищем, из которого мы черпаем жизненную силу при дыхании.

Лежа утром в постели с открытыми окнами, практикуйте это упражнение на глубокое дыхание - те же движения, что и при ходьбе. Самое удобное положение - на боку или на спине.

Следует признать, что спортсмены или профессиональные сильные мужчины, как правило, живут недолго: чахотка и пневмония чаще всего становятся причиной смерти тех людей, которые в силу своей силы и физического развития, казалось бы, должны быть застрахованы от этих заболеваний.

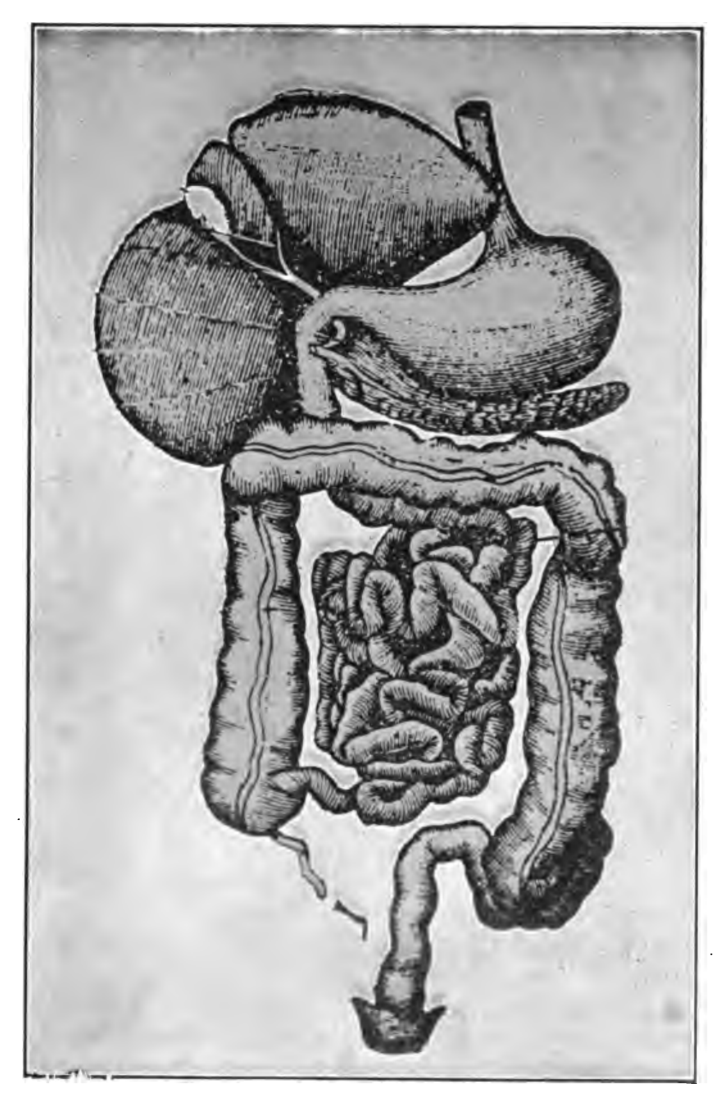
Обычно внезапную смерть известного спортсмена от пневмонии приписывают рассеянности после тяжелой работы по подготовке к спортивным соревнованиям или чрезмерным нагрузкам во время "вне тренировок". Хотя это часто бывает так, это не объясняет * смерть от чахотки и пневмонии ряда профессиональных силачей, которые отличались воздержанным образом жизни. Истинная причина заключается в том, что их тела подвергались неравномерным физическим нагрузкам: внешние мышцы были развиты до предела, а легкие, которыми пренебрегали, оставались в своем первоначальном состоянии и значительно уступали в развитии мощной внешней структуре. В таком состоянии любая необычная нагрузка или

воздействие, которые не могут оказать пагубного влияния на сильные и тщательно проработанные внешние мышцы, могут нанести серьезный вред сравнительно слабым и плохо развитым легким. Как цепь, которая сильна лишь настолько, насколько сильно ее самое слабое звено, так и эта, самая слабая часть тела, страдает.

Если вы хотите быть здоровым, развивайте тело равномерно; и если эти упражнения для легких выполняются в соответствии с описанием, вам не стоит бояться легочных заболеваний.

Я говорю на собственном опыте, ведь мой отец умер от чахотки в возрасте сорока двух лет. Я унаследовал слабые легкие и склонность к этой страшной болезни.

Благодаря этим упражнениям для укрепления легких я увеличил объем грудной клетки с двух с половиной дюймов до пяти с половиной дюймов и абсолютно свободен от кашля, простуды или любой легочной слабости. Я настоятельно рекомендую использовать эти упражнения для глубокого дыхания в этой или любой другой системе тренировок или физической культуры.



Organs of Digestion
167

Органы пищеварения

Внутренняя чистота

Я охотно советую "внутренние ванны" - то, что обычно называют "промыванием толстой кишки" или "ректальным орошением", - но ни в коем случае не то, что известно как инъекции. Простое вливание пинты или кварты воды, как это обычно практикуется, недостаточно и неэффективно.

Чтобы правильно промыть толстую кишку, необходимо не менее четырех или пяти кварт воды, поскольку длина самой большой кишки составляет пять футов, а диаметр в растянутом состоянии - три дюйма.

Правильное приспособление для очистки толстой кишки - резиновый мешок для воды емкостью пять кварт, к которому в центре прикреплена трубка для вливания воды. Под действием веса тела вода поступает в толстую кишку и очищает ее без малейших физических усилий. Время, затрачиваемое на эту операцию, составляет около пятнадцати минут. Это самое простое и эффективное приспособление для этой цели, которое еще не изобрели, и оно является важным фактором в моей системе физического омоложения. Я настоятельно рекомендую использовать его хотя бы раз в неделю.

Он называется "Каскад" и продается Гигиеническим институтом Тиррелла, 1562 Бродвей, Нью-Йорк. Я охотно даю этому прибору эту рекомендацию в обмен на пользу, которую я получил от его использования.

Важность очищения толстого кишечника от непроходимости легко очевидна. Он является вместилищем для отходов жизнедеятельности системы и может быть назван канализацией организма. Если позволить ему засориться фекалиями, как это происходит при запорах, он становится инкубатором болезнетворных микробов и источником всевозможных заболеваний и осложнений, которые не возникли бы, если бы он содержался в надлежащей чистоте. Физика - лишь плохой метод достижения цели. Внутренняя ванна по описанному способу - единственный логичный, простой и эффективный метод, с помощью которого это можно сделать. Тем, кто прочтет эту книгу и примет мою систему упражнений, я настоятельно рекомендую практиковать ее хотя бы раз в неделю, хотя лучше два раза в неделю.

Внешняя чистота

КОЖА защищает мягкие и чувствительные части тела от механических повреждений, а также от воздействия тепла и холода. Она имеет более двух миллионов потовых трубок, общей длиной в несколько миль, через которые ежедневно выделяется от десяти до пятнадцати тысяч зерен мертвой материи. Нижний слой кожи покрыт целой сетью кровеносных сосудов, распространяющихся по поверхности площадью около пятнадцати квадратных футов.

Здесь же находятся многочисленные сальные железы, которые постоянно выделяют жировые секреты; активная, чистая, здоровая кожа, таким образом, является очень важным

фактором в процессе устранения мертвой и засоряющей материи, а также в значительной степени способствует работе почек и легких. По сути, это одно из главных условий здоровья, в то время как, с другой стороны, инертная, грязная кожа обязательно увеличивает нагрузку на упомянутые органы, ускоряет их распад и сокращает жизнь. При обильном потоотделении вес тела, находящегося в грубом состоянии и имеющего избыток жировой ткани, может быть уменьшен от двух до пяти фунтов за час.

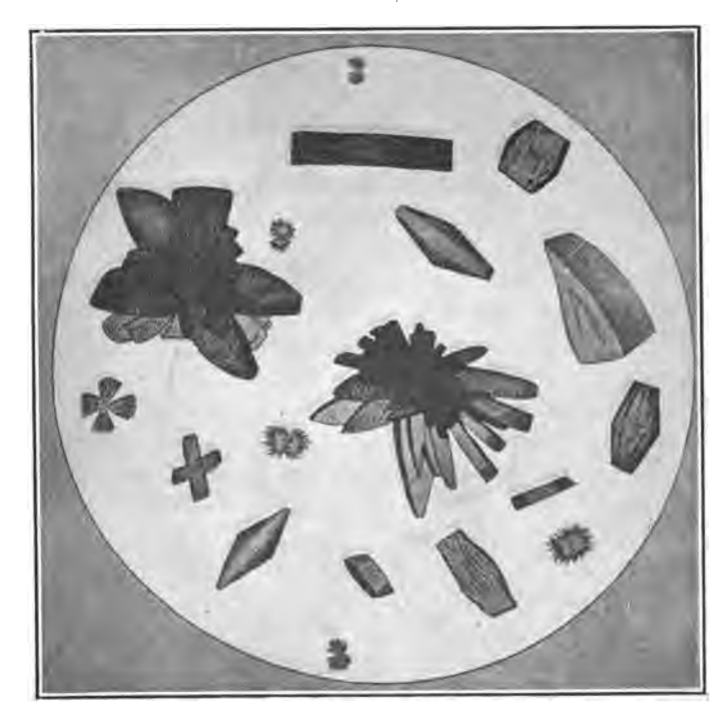
Когда кожа находится в инертном, застойном состоянии, любое резкое изменение атмосферы, которое не могло бы оказать вредного воздействия на здоровую, энергичную кожу, может вызвать озноб, который сдерживает выделения, в результате чего большое количество крови может быть направлено внутрь, а некоторые органы могут стать перегруженными. За этим может последовать сильная простуда со всеми сопутствующими ей неприятными ощущениями и даже с возможностью других, более серьезных осложнений.

Необходимость держать поры открытыми и свободными, чтобы удалять отходы жизнедеятельности, совершенно очевидна, и самый лучший способ удалить поверхностную грязь и достичь желаемой цели - это обильное и частое использование мыла и теплой воды. Перед принятием ванны проведите по спине, плечам и задней части ног грубым турецким полотенцем, а по груди, животу и передней части ног - варежками из конского волоса, которые можно купить почти в любом аптечном магазине. Это разрыхлит отмершие чешуйки эпидермиса и загрязнения, осевшие на коже, и значительно увеличит пользу от ванны.

Я советую теплую ванну; это правда, что холодная ванна обычно оказывает бодрящее действие, и реакция на нее наступает быстро, но в случае с людьми преклонного возраста или со слабым здоровьем восстановление после воздействия холодной воды может быть не быстрым, и на время наступит явное снижение жизненной силы.

Лицо будет выглядеть осунувшимся, и некоторое время после этого будет ощущаться чувство истощения; в то время как при приеме теплой ванны, если предварительно подвергнуть кожу энергичному трению, как описано выше, кровообращение ускорится, и будет получен тот же тонизирующий эффект, без какого-либо снижения нервной энергии.

Вода должна быть примерно той же температуры, что и кожа. Если она будет слишком горячей, а ванна затянется, мышцы расслабятся, и возникнет чувство вялости. Поэтому мой совет тем, кто находится в преклонном возрасте или имеет слабое здоровье, - использовать теплую ванну как "золотую середину". Создайте трение на теле, как указано в инструкции; затем пусть будет "быстрое, но полное погружение". Такой ежедневной практики будет достаточно, чтобы поддерживать кожу в здоровом состоянии.



Uric Acid Crystals

173

Кристаллы мочевой кислоты

Ревматизм

Для тех, кто склонен к кислотному ревматизму, очень полезны описанные мною методы устранения изношенной, или мертвой, материи из системы. Благодаря этому процессу систематической тренировки всех мышц тела путем чередования сокращений и расслаблений мочевая кислота, которая является основной причиной проблемы и которую не смогли вывести почки, не находит места постоянного пребывания. Она вынуждена, благодаря постоянному возбуждению, "двигаться" и выводится естественными выделениями организма, прежде чем успевает осесть и сформироваться в мельчайшие кристаллы, которые, подобно множеству осколков, являются причиной острых болей, характерных для данного заболевания.

Ревматизм называют "болезнью возраста". Это не совсем верно, поскольку, хотя и следует признать, что с возрастом его следует опасаться, думать, что это неизбежная болезнь возраста, - ошибка. Ее следует называть скорее болезнью бездействия и последовательного нарушения пищеварения.

Лекарство - систематическая мышечная активность. Таким образом можно устранить из системы причину болезни.

Самый простой, эффективный и легкий метод описан на этих страницах. Из собственного опыта и опыта тех, кто последовал моему примеру, я знаю, что эта система тренировки каждой мышцы тела, несомненно, предотвратит этот мучительный недуг, а если он не зашел слишком далеко, то приведет к излечению, которое, возможно, невозможно с помощью медикаментозного метода.



Valves of the Veins

176

Венозные клапаны



Varicose Veins

177

Варикозные вены

Варикозное расширение вен на ногах - причины и лечение

С возрастом появляется тенденция к расширению крупных вен на ногах. Это особенно заметно у людей, чья профессия требует стоячего положения и мало возможностей для физических упражнений. В основном от этого страдают клерки, бухгалтеры и работники различных профессий, сидящие за "скамейкой запасных". Такое спокойное, вертикальное положение приводит к застою крови в ногах, а значит, к давлению и постоянной нагрузке на стенки венозной системы в этом месте. Результат - постоянное растяжение, или "варикозное расширение вен".

В молодости, если сменить род деятельности, этот недуг может исчезнуть, но если проблема возникает в среднем возрасте или после него, вылечить ее с помощью любого лосьона или другого лекарственного средства невозможно.

Хирургическая операция, конечно, поможет вылечиться, но этот метод дорогостоящий и болезненный, к тому же он требует прекращения профессиональной деятельности на время лечения. Временное облегчение можно получить с помощью эластичного чулка, но без этой поддержки продолжение занятий и положения, которые вызвали проблему, обязательно приведет к ее возвращению.

Первым признаком варикозного расширения вен является тупая, ноющая боль. Вена становится намного больше, узловатой и растянутой; в крайних случаях иногда происходит разрыв стенки. Это случается нечасто, но всегда возможно.

В клиническом отчете о моем физическом состоянии, составленном доктором Карлом Ренцем 5 февраля 1895 года и опубликованном на первых страницах этой книги, он отмечает "варикозное расширение вен на внутренней стороне правой ноги (использует эластичный чулок)". Этот недуг распространен, всегда раздражает и, пишу по личному опыту, часто бывает крайне болезненным.

Он появился, когда мне шел сороковой год, и досаждал мне в течение восемнадцати лет после этого. Я избавился от этой проблемы, упорно практикуя простое упражнение или метод, который я опишу.

Но сначала, чтобы понять этот метод лечения, необходимо ознакомиться со строением ослабленной вены. Тогда вы легко поймете, почему упражнения, которые я практикую и советую, приносят пользу. Приведенное ниже краткое описание венозной системы представляет собой резюме длинной главы по этому вопросу, взятой из стандартного учебника "Анатомия" Грея. Я опустил технические и научные термины, чтобы описание было понятно обычному читателю.

Вены - это сосуды, которые служат для возвращения крови из капилляров различных частей тела к сердцу. Вены есть почти в каждой ткани тела. Они крупнее и многочисленнее артерий, поэтому венозная система обладает большей пропускной способностью, чем артериальная. Артерии, более плотные по структуре, чем вены, также прочнее, эластичнее и сохраняют цилиндрическую форму в пустом состоянии.

Вены не обладают этим свойством и разрушаются, когда не наполняются кровью. У них более тонкие стенки, чем у артерий, и они не так хорошо снабжены мышечными волокнами; поэтому они более подвержены растяжению в тех местах, где может произойти застой. Все крупные вены снабжены клапанами. Их форма и расположение показаны на рисунке на странице 96. Эти клапаны служат для предотвращения рефлюкса крови. Они прикреплены своими выпуклыми краями к стенкам вен. Их вогнутые края свободны и направлены по ходу венозного тока. Они лежат в тесном прилегании к стенке вены до тех пор, пока ток крови идет своим естественным путем. Если же происходит застой или регургитация, клапаны в этом месте деформируются, их противоположные края соприкасаются, ток перехватывается, и происходит деформация стенки вены, которую мы знаем как очень болезненный недуг - варикозное расширение вен.

Поскольку первопричиной проблемы является застой крови в этой точке, ускорение кровообращения в ней поможет снять этот застой; и единственный способ, которым это можно сделать, - трение. Наиболее эффективным методом для достижения этой цели является использование сухой ладони, а наиболее удобное время и место - те же, что и для других упражнений, которые я описал, - в постели и ранним утром. Условия для этого благоприятны, так как система расслаблена и с готовностью откликается на разумно направленные усилия по ее омоложению или улучшению.

Проблема, скорее всего, возникнет на внутренней стороне ноги ниже колена, проходя по икре ноги, но может распространиться на несколько дюймов выше колена и по внутренней стороне бедра. С годами застой или растяжение поверхностных вен распространяется ниже, непосредственно над и вокруг лодыжки. Из-за застоя крови они могут обесцвечиваться и приобретать глубокий синеватый оттенок.

Облегчение наступает при ежедневном и настойчивом трении ладонью. Это упражнение снимет застой крови, укрепит мелкие мышцы, поддерживающие венозные стенки, и при систематическом и методичном выполнении в конце концов вернет деформированные венозные клапаны в их правильное положение (см. две иллюстрации на стр. 96 и 97), после чего проблема исчезнет.

Это простое, легкое и эффективное средство от очень надоедливого недуга. Я говорю из личного опыта.

Самое удобное положение - лежа на боку. Начните с двадцати ударов рукой вверх и вниз по ходу вены, увеличивая их количество по мере огрубения кожи и привыкания к трению до ста ударов. Если продолжать, то излечение в конечном итоге гарантировано в любом обычном случае.

О различных методах, предлагаемых для отсрочки старости

Все известные авторы, пишущие о старости и методах, с помощью которых ее можно отсрочить, похоже, согласны с главными причинами этого состояния, но теории, выдвигаемые для ее предотвращения, почти так же разнообразны, как и авторы, или, скажем, так же многочисленны, как лекарственные средства, советуемые при простуде. Среди немногих книг, опубликованных на эту тему, наиболее известна работа де Эли Мечникова "Продление жизни". В ней четко описаны различные причины ухудшения физического состояния, а последствия возраста хорошо проиллюстрированы многочисленными интересными фотографиями. Это работа вдумчивого, способного ученого. Но после внимательного прочтения книги мне не кажется, что, кроме прекрасных советов по соблюдению некоторых здравых гигиенических правил, с описанием рациональных систем питания, здесь выдвинуто что-то новое и ценное, то есть в описании проверенных методов материального продления жизни.

Широкой публике профессор Мечников известен как пророк огромной ценности кисломолочки как продукта питания. Эта диета, по его утверждению, способна продлить жизнь человека до необыкновенных лет.

Подтверждающим свидетельством, однако, является лишь то, что "М. Григорофф, болгарский студент в Женеве, был удивлен количеством столетних людей в Болгарии, где кислое молоко является основным продуктом питания". Другой ценный авторитет, по имени Райли, цитируется следующим образом: "Бродячие арабы в пустыне живут почти полностью на молоке верблюдов, свежем или прокисшем, и на этой диете они живут две или три сотни лет". Я предполагаю, что, судя по его имени, мистер Райли был еще одним болгарином. Как бы то ни было, он, похоже, был одарен прекрасным воображением.

Профессор Мечников еще больше усиливает силу представленных им доказательств своим собственным заявлением, что: "Тот факт, что так много рас делают кислое молоко и обильно его используют, является прекрасным свидетельством его полезности". Имея значительный опыт пограничной жизни и зная рацион и обычаи жителей "коровьей страны", я считаю, что свинина и бобы быстро займут место кислого молока в Болгарии, Египте или любой другой стране, где людям предоставляется возможность выбора; то есть если либо странствующие двухсотлетние арабы Райли, либо "многочисленные столетние болгары" М. Григороффа смогут получить эти продукты по той же цене и иметь их. Я считаю, что, поскольку в тех краях обычно не хватает еды, речь, скорее всего, шла о пахте или "поясе вверх".

В качестве еще одного подтверждения популярности кислого молока профессор Мечников приводит библейскую историю о том, что, когда Авраам "развлекал трех ангелов, он поставил перед ними кислое молоко и сладкое молоко и тельца, которого он нарядил" (Бытие XVIII, 8). (Бытие XVIII, 8), из чего можно сделать вывод, что Авраам знал, что даже ангелы любят кислое молоко.

Все это, безусловно, свидетельствует о его популярности в странах с дефицитом продовольствия, но личный опыт ученого в отношении пользы кислого молока для продления жизни, похоже, не очень велик, поскольку он говорит: "Более восьми лет я регулярно принимал в пищу кислое молоко, сначала приготовленное из кипяченого молока, заквашенного молочной

закваской. Я очень доволен результатом и считаю, что мой опыт достаточно длителен, чтобы оправдать мои взгляды". Восьмилетний опыт кисломолочной диеты мог бы помочь его пищеварению, но это не доказательство того, что с помощью такой диеты можно продлить жизнь на двести лет или на половину этого срока. Да и за пределами этого краткого личного опыта представленные слуховые доказательства не слишком убедительны.

Дело в том, что кислое молоко, или пахта, почти при всех расстройствах пищеварения действительно является отличным продуктом питания, так как оно обычно легко переваривается и, как правило, успокаивает раздраженный желудок.

Но это не всегда так. Мой личный опыт таков, что я быстро отказался от нее. Как и Луи Корнаро, я пишу только о своем собственном опыте, поэтому не могу согласиться с доктором Мечниковым в том, что кисломолочная или кефирная диета - это решение проблемы веков, то есть продление жизни. То, что это отличная статья диеты в большинстве пищеварительных расстройств, я, конечно, признаю, но когда вы выздоровеете, вы будете менять свое меню, и это без особых настояний. При оценке возраста людей по их внешнему виду, есть важный фактор, который всегда следует учитывать, и это то, что © вне дома или кочевых людей, типа расы примера, всегда выглядят старше, чем они на самом деле, и это было бы особенно в пустыне блуждающих двести лет арабы воображаемого мистера Райли. С большой долей вероятности это относится и к "многочисленным болгарским столетникам" М. Григороффа". Причина в том, что воздействие стихий, связанное с жизнью вне дома, придает лицу вид возраста, которого годы, возможно, и не требуют. Я знаю, что это относится к индейцам племени юте в горах Колорадо и Нью-Мексико, а также к "индейцам-лошадям" на равнинах, то есть в Канзасе, Техасе и Аризоне, поскольку я много видел этих американских арабов и знаю, что после пятидесяти лет невозможно точно определить их возраст, и особенно это касается их женщин.

Делая это заявление, я ни в коем случае не преуменьшаю достоинств жизни на свежем воздухе как средства долголетия - таково мое представление об идеальной жизни, - но в странах, где, по сообщениям, так много этих предполагаемых столетних людей, санитарные приборы, чистота и все признанные гигиенические методы жизни, по выражению одного ирландца, "заметны своим отсутствием".

В таких условиях появление возраста является обычным явлением в тот период жизни, который в более цивилизованной среде не наступил бы. Поэтому ошибки в оценке возраста, допущенные мистером Райли и М. Григороффом, легко объяснимы. В этой стране мексиканская раса в прошлом имела заслугу в производстве многих столетних людей; На самом деле, если изобретательный космический писатель был (или все еще остается) в растерянности, чтобы найти столетнего человека, и обнаруживал, что его редактор не очень думает об обычных случаях в окружной богадельне, он быстро находил свой экземпляр "удивительного долголетия" в Нью-Мексико, Аризоне или какой-нибудь труднодоступной части страны, что является важным фактом, поскольку с увеличением возможностей для путешествий и возможностей для других вездесущих газетчиков провести расследование, людей в этих странах, проживших долгое столетие, теперь так же трудно найти, как дронтов. А после того как они найдены, их возраст так же трудно доказать.

"Простая жизнь" в богадельне, судя по газетным статьям, кажется эффективным средством достижения столетнего рубежа, и только с точки зрения диеты это звучит разумно, по

крайней мере для меня, поскольку я согласен с Луи Корнаро в том, что мы все едим слишком много и что гораздо больше людей гибнет от переедания, чем от недостатка пищи. Тем не менее я, кажется, нашел простые, но эффективные методы ведения своей жизни, с помощью которых я могу наслаждаться всеми хорошими вещами, которые мне нравятся, без физического ухудшения или необходимости сидеть в богадельне или на кефирной диете.

Приятные результаты моей системы обретения здоровья и продления жизни - это аппетит маленького мальчика и такое состояние упругости тела, каким я никогда не обладал в лучшие дни своей ранней юности. Когда это счастливое состояние уйдет в прошлое, я продолжу экспериментировать с кислым молоком, луком, чесноком и другими якобы продлевающими жизнь продуктами, которые мне рекомендовали. Все они имели свой день известности или кратковременной благосклонности, но затем оказывались лишенными заявленных достоинств. Подобно больничному коту, я испытал на себе все виды лекарств и здоровой пищи и говорю об этом как авторитетный человек. В недобрый час старый морской капитан уговорил меня попробовать лук и чеснок. Не знаю, как эта диета повлияла на лейкоциты и фагоциты профессора Меточникова, но как средство отпугнуть книжных агентов или отбиться от кредиторов, я от души рекомендую. Диета из лука и чеснока может продлить жизнь, но есть вероятность, что может случиться нечто такое, что оправдает знаменитую ирландскую эпитафию: "Этот памятник воздвигнут в память о Пэте Маллигане, который был застрелен в знак уважения со стороны его друзей". Таких глупых методов продления жизни можно придумать еще много, но список слишком длинный, чтобы его перечислять. Здоровая пища рекомендуется, но я не приобрел свое великолепное пищеварение и здоровье благодаря переваренным продуктам, и хотя я очень верю в диету, которая в значительной степени является вегетарианской, я не верю, что жизнь можно продлить до необычайных лет с помощью какого-либо конкретного продукта питания; то есть, как такового.

Что касается других, предположительно логичных и в какой-то степени возможных методов продления жизни или отсрочки старости, доктор ДеЛейси Эванс в своей книге "Как продлить жизнь" приводит некоторые предложения, которые с теоретической точки зрения кажутся очень правдоподобными, но в обычных условиях жизни в целом не осуществимы. По этой причине я согласен с ним лишь отчасти. Его теория заключается в том, что "дистиллированная вода, употребляемая в качестве напитка, удерживает соли, уже имеющиеся в крови, в растворе, а значит, предотвращает их излишнее отложение в различных органах и структурах". Он также утверждает, что ее употребление способствует их выведению с помощью различных выделений, "и если она будет единственной жидкостью, принимаемой в систему либо как напиток, либо как средство для обычных отваров чая, кофе и т. д., то со временем она будет способствовать выведению этих земляных соединений, которые накопились в системе".

Он также советует фрукты в качестве основной статьи рациона, приводя список полезных фруктов, а также продуктов, содержащих наименьший процент извести и, следовательно, наименее склонных к образованию земляных отложений.

В общих чертах это и есть схема его системы. Все это хорошо и разумно, но в обычных условиях жизни девятьсот девяносто девять человек из тысячи сочтут невозможным применить ее на практике. В качестве лабораторного эксперимента он, несомненно, прав, но в реальной жизни она никогда не станет общепринятой. Симпатии и антипатии людей должны быть приняты во внимание, а также расходы и, как правило, трудность практики любой конкретной

системы питания. Широкой публике нужно что-то простое, недорогое и эффективное. Учитывая эти условия, данный метод обретения здоровья и продления жизни не может не стать популярным.

После того, как мы рассмотрим все другие системы, которые были достаточно общественности или благосклонности, чтобы заслужить тщательное рассмотрение, я буду подробно описать простые средства, с помощью которых мне удалось достичь в моей собственной персоне, что все различные методы, упомянутые утверждал, что можно сделать, но, к сожалению, их авторы не смогли доказать, то есть, их эффективность в своих собственных людей.

Еще одно предлагаемое средство для предотвращения или устранения известковых отложений в артериях - это использование фосфора в воде, которую мы пьем. Поскольку это средство было одобрено ДеЛейси Эвансом, Диттмаром, Либигом и некоторыми другими менее известными учеными, я решил испытать его на себе. Причины, по которым оно должно быть полезным для отсрочки старости, вы найдете в интересной книге моего друга Фрэнка Хейвенса "Возможность прожить двести лет". Книга представляет собой сборник ценных данных в области науки об отсрочке "старости". "Из главы, озаглавленной "Фосфор", я цитирую: "Мышление - дело органическое". "Без фосфора нет мысли", - гласит немецкая поговорка. "Фосфорная кислота соединяется со щелочными и земляными основаниями, содержащимися в крови, образуя нейтральные соли. При увеличении количества фосфорной кислоты часть нерастворимых земляных соединений превращается в суперфосфаты, которые растворяются и снова циркулируют в крови, а часть выводится из организма в жидких выделениях. Это предотвращает накопление земляных соединений, являющихся причиной старости, и даже выводит уже отложенные, тем самым продлевая жизнь на более длительный срок."

Метод введения фосфора в систему описан следующим образом: "Неокисленный фосфор в сиропе, глицерине и т.д., в дозах одной или двух драхм, в зависимости от крепости раствора. Щелочные гипофосфиты и разбавленная фосфорная кислота в дозах от десяти до двадцати капель в стакане воды". Не знаю, пробовали ли эти высоконаучные джентльмены, которых я упомянул и у которых мой друг Хейвенс, вероятно, позаимствовал эту идею, на себе это средство, но я пробовал, и никому не советую пробовать. В моем случае непосредственным результатом стало сильное раздражение желудка, ненормальная брань, а зубы свело до такой степени, что я некоторое время после этого не мог жевать пищу тверже кашицы. Дело в том, что предлагаемые средства от возраста почти всегда являются результатом лабораторных экспериментов. Теоретически они логичны и должны работать, но на практике на человеческой структуре "они безнадежно проваливаются". У природы есть свои эффективные методы лечения, а также предотвращения или, по крайней мере, существенной отсрочки болезни, которую мы называем "старостью", но она не нуждается в помощи лекарственных препаратов. Изучив и адаптировав эти методы к своему случаю, мне удалось омолодить свое старое тело до степени, намного превышающей ту, которую я предполагал. Следуйте моему примеру, и этот успех может стать вашим.

Хотя я не утверждаю, что очень тяжелый и хронический случай артериосклероза может быть абсолютно излечен с помощью описанных мною упражнений, я уверен, что если при появлении первых признаков возраста начать систематически и настойчиво практиковать мышечные сокращения или природный метод накачки мышц, - улучшение несомненно, и что

состояние здоровья в целом может быть значительно улучшено, даже в мои преклонные годы, - об этом свидетельствуют несколько пожилых корреспондентов, которые написали мне об этом. Поскольку их возраст колеблется от шестидесяти пяти до семидесяти шести лет, период, когда мягкая мышечная активность, такая, как я описываю, перестает приносить пользу, слишком неопределенный, чтобы можно было утверждать это однозначно.

Доктор Ослер несколько лет назад произвел сенсацию во всем мире, заявив, что после достижения людьми шестидесяти лет они должны быть объектами для хлороформа. Я не знаю ни возраста, ни физического состояния ученого, но если это заявление было основано на его личном опыте и явилось результатом его профессиональных методов продления жизни, то он совершил печальную ошибку, причем не только в своем собственном случае, но и обескуражил и нанес большой вред тысячам других людей, чей возраст приближался к этому периоду. Очень жаль, что подобное заявление видного представителя его профессии получило такую огласку. Кроме того, оно не соответствует действительности, поскольку в свои семьдесят два года я демонстрирую физическое состояние тренированного атлета вдвое моложе меня, обладая прекрасным здоровьем, жизненной силой и телесной упругостью молодости. Поэтому я позволю себе не согласиться с доктором Ослером, если, конечно, его мнение не относится только к нему самому.

Примерно в то время, когда я, измотанный и удрученный, приступил к системе упражнений, которая привела к столь удачному для меня результату, другой ученый произвел сенсацию, почти равную той, что произвел доктор Ослер, заявив в широко распространенной статье, что активные занятия спортом после тридцати пяти лет вредны. Заявление этого предполагаемого авторитета по данному вопросу, вероятно, также было основано на его собственной жизни, состоящей из умственной активности и, вероятно, физического бездействия, что привело к старости тела. Для меня это было самым обескураживающим заявлением. Тем не менее я упорствовал и добился успеха, и этот успех, как я уже говорил, превзошел мои самые смелые ожидания. Закон природы таков: Все мышцы, все органы увеличиваются в размерах, становятся сильнее и эластичнее, если их правильно тренировать, и точно так же все мышцы, все органы и, можно сказать, каждая часть тела, включая даже корни волос, теряют эти качества и быстро разрушаются, если их не тренировать. Это непреложный закон природы. Короче говоря, секрет здоровья и долгой жизни заключается в упражнениях, упражнениях настойчивых и методичных, начиная с того момента, когда вы в младенчестве бегаете по полу, и до тех пор, пока не упадет тень, и не оборвется жизненная нить, связывающая вас с великим резервуаром жизненного принципа, и вы не шагнете в великую тайну за гранью.

Самый совершенный человек, обладающий самым сильным телом, которое когда-либо видел мир, обязательно испортится, если не будет заниматься спортом. Это касается каждого человека любого пола и возраста. Исключений из этого закона нет, и если вы хотите быть здоровым и продлить свое пребывание на этой земле, вы должны работать для этого. Другого успешного метода не существует. Сколько угодно сидите на диетах, набивайте себя полезными продуктами, насыщайте свою систему самыми разрекламированными лекарственными препаратами для достижения здоровья, силы, активности и долголетия, но вы не добьетесь успеха, если не очистите свое тело от всего мертвого и засоряющего, а это можно сделать только с помощью метода Природы. Нет никакой замены. И не может быть. Для поддержки тех, кто достиг или перешагнул средний возраст и считает себя слишком старым, вспомните, что я начал свои эксперименты с этим искусством физического омоложения в пятьдесят лет, в возрасте,

когда такое улучшение, как я получил, считалось невозможным, и в приведенных случаях с пожилыми людьми, которые прислали мне свидетельства своего улучшения, система упражнений, которую они практикуют и которую я разработал, была принята только в течение последних трех лет.

И вы, если не будете безнадежно ошибаться в органике, тоже добьетесь успеха, то есть если будете следовать моим инструкциям, и, скорее всего, добьетесь гораздо быстрее, чем я, потому что из многих лет, которые я потратил на совершенствование искусства снова стать молодым, значительная часть была записана в виде удручающих неудач, ошибочных методов, неуместного доверия к чужим суждениям и большого количества времени, потерянного на исследование ошибочных, но столь восхваляемых лекарственных или диетических средств. Поэтому вы извлечете пользу из моих ошибок.

Я принял и применяю на практике только те методы, которые после тщательного испытания оказались полезными и эффективными в моем собственном случае, и поскольку я не отличаюсь по своему физическому строению от других людей, я знаю, что средства, с помощью которых я добился успеха, будут успешными и для вас.

Вы знаете о пользе физических упражнений, но общее впечатление таково, что это означает посещение гимнастического зала или выполнение различных насильственных движений в своей спальне, причем, вероятно, в неприятные часы. Естественно, со временем они надоедают и от них отказываются. Упражнения - это, конечно, просто мышечная активность, то есть попеременное сокращение и расслабление мышц, и это можно легко сделать без механических приспособлений, и таким образом гораздо легче и эффективнее, когда вы удобно лежите в постели под одеялом. А поскольку эти движения выполняются медленно, нет необходимости их расставлять.

Помните, что каждый комплекс мышц должен тренироваться медленно и самостоятельно. При таких условиях нет нагрузки на сердце и нет необходимости сильно ускорять пульс. Если у вас есть любопытство по этому поводу, приучите себя проверять пульсацию, и если упражнения выполняются в соответствии с рекомендациями, вы убедитесь, что я прав. Из огромного количества писем, которые я получил, я понял, что средний возраст авторов, заинтересовавшихся моими простыми методами омоложения, кажется, исходит от людей среднего возраста или тех, кто начал осознавать, что некоторые признаки возраста стали очевидными. Для таких людей или тех, кому от 35 до 55 лет, может быть интересно узнать, что пульс в здоровых условиях должен быть около 72. Но ранним утром, после спокойного ночного отдыха, он, скорее всего, будет биться на 3-5 ударов медленнее, а вскоре после любой активности, возможно, будет колебаться от 75 до 80. Я считаю, что в моем случае дело обстоит именно так, и поскольку я физически нахожусь в состоянии очень здорового мужчины в возрасте около сорока лет, мне кажется, что если вы почти такого же возраста, то ваш пульс будет примерно таким же". Это утверждение сделано в общем виде, так как часто я обнаруживал большие отклонения от того, что кажется обычным правилом, и это даже тогда, когда субъект кажется совершенно здоровым, здоровым и с нормальными условиями.

Следующая таблица частоты пульсов, составленная профессором В. Ф. Портером, как пример интересной работы превосходного авторитета в этой области:

Таблица частоты пульса . Составлена профессором У. Ф. Портером

ВОЗРАСТ	УДАРОВ В МИНУТУ	ВОЗРАСТ	УДАРОВ В МИНУТУ	ВОЗРАСТ	УДАРОВ В МИНУТУ
1	134	13–14	87	30–35	70
1–2	111	14–15	82	35–40	72
2–3	108	15–16	83	40–45	72
3–4	108	16–17	80	45–50	72
4–5	103	17–18	76	50–55	72
5–6	98	18–19	77	55–60	75
6–7	93	19–20	74	60–65	73
7–8	94	20–21	71	65–70	75
8–9	89	21–22	71	70–75	75
9–10	91	22–23	70	75–80	72
10–11	87	23–24	71	80 & over	79
11–12	89	24–25	72		
12–13	88	25–30	72		

Меня часто спрашивают, курю ли я. Должен признаться, что иногда, и я считаю это плохой практикой. Никотин плохо влияет на сердце, артерии и нервную систему. Он, безусловно, сильно повышает кровяное давление, а его вредное воздействие проявляется быстрее, чем у алкоголя, хотя, возможно, и не так продолжительно.

Я не думаю, что сигара после еды хоть в какой-то степени способствует пищеварению, а если есть склонность к повышенной кислотности желудка, то я уверен, что она усугубляет это состояние. Какое влияние никотин оказывает на сердце, можно легко выяснить, пощупав пульс любого заядлого курильщика. Неровное биение "табачного сердца" сразу же станет очевидным, и я уверен, что любое заметное отклонение от стабильного ритма нормальной, здоровой пульсации свидетельствует об ослаблении центральной жизненной станции. Мой пульс всегда стабилен, но когда он не выдерживает, я сразу же отказываюсь от одной послепраздничной сигары, поскольку именно она, скорее всего, и является причиной проблемы. Короче говоря, я считаю курение вредной и пагубной привычкой. Она почти так же вредна, как и увлечение коктейлями.

Меня часто спрашивают, можно ли в возрасте восстановить какими-либо упражнениями красящий пигмент волос. Это эксперимент, который я сейчас провожу. На эту мысль меня натолкнуло прочтение книги "Отсроченная старость" Арнольда Лоранда, доктора медицины из Карлсбада, Австрия, опубликованной компанией F. A. Davis Company из Филадельфии. Его трактовка интересной темы, о которой он пишет, основана в основном на совершенно новых "линиях". Помимо множества прекрасных советов о необходимости соблюдения проверенных гигиенических законов, общих правил поддержания здоровья и ведения жизни в целом, он выдвигает теорию о том, что секрет долгой жизни кроется' главным образом в сохранении здорового состояния щитовидной железы. Это большая железа, расположенная в нижней части горла.

Она состоит из двух долей, лежащих по обе стороны от дыхательной трубки или трахеи, ниже адамова яблока и примерно на третьем кольце трахеи. У мужчины эти две доли соединены узким перешейком. У женщины появляются три доли. Доктор Лоранд утверждает, что от состояния этой щитовидной железы во многом зависит наше здоровье или нездоровье и срок жизни.

Поскольку эта теория исчерпывающе аргументирована в труде объемом 458 страниц, я не могу уделить в этой небольшой книге много места изложению выдвигаемых им доводов. После поиска и прочтения большого количества статей об этой железе и ее функциях я пришел к выводу, что этот ученый, по-видимому, лучше осведомлен по данному вопросу или, по крайней мере, написал о нем больше, чем любой другой авторитет, с которым мне доводилось консультироваться. Я пришел к выводу, что ее настоящие функции еще никем до конца не изучены. Научная литература о старости очень скудна, а конкретную, достоверную информацию о щитовидной железе найти еще сложнее. То, что общая, здоровая деятельность всей железистой системы является непременным условием здоровья, а значит, и долгой жизни, очевидно, но то, что эти условия зависят от какой-либо конкретной железы, сомнительно.

Тем не менее, поскольку каждый орган тела выполняет свои особые обязанности, может оказаться, что, помимо того, что он является фактором общего здоровья, одна из функций щитовидной железы заключается в выделении красящего пигмента для волос. Доктор Лоранд не утверждает этого, но намекает на возможность этого.

После трех месяцев практики стимулирования этой железы с помощью массажа в сочетании с упражнениями для мышц горла (см. схему) я обнаружил, что мои волосы стали намного темнее в виде пятен и полос, но после прекращения упражнений на две недели цвет исчез. Затем я снова приступил к занятиям, и примерно через неделю были получены почти те же результаты.

Является ли дегенерация щитовидной железы основной причиной появления седых волос, как он предполагает, и можно ли навсегда вернуть первоначальный цвет, стимулируя ее активность с помощью массажа в сочетании с упражнениями для окружающих мышц, - это интересный эксперимент. Если я пойму, что он прав и что упражнения не вредны, я буду придерживаться их до тех пор, пока не избавлюсь от последних признаков возраста. Но если он не прав, я смирюсь с неизбежным и буду идти с седой головой до конца. Одно можно сказать наверняка: краска для волос должна выделяться какой-то железой, и вполне возможно, что это щитовидная.

Если мои эксперименты окажутся удачными и вы сможете попробовать, то впоследствии мне будет что сказать по этому поводу.

Из других достойных публикаций на. старости. старости и методах отсрочки этого состояния, с которыми я знаком, следующие содержат много ценной информации: "Возможность прожить двести лет", автор Ф. К. Хейвенс; "Искусство жить", автор Уильям Киннир;. "Эссе С. Роуботэма", "Как природа лечит" доктора Эммета Денсмора; "Здоровье от хорошей жизни" У. У. Холла, доктора медицины; "Книга клуба здоровья Ралстона" и "Наука о здоровье" Эдварда Хукера Дьюи, доктора медицины.

Конечно, есть еще много других и, вероятно, очень хороших книг, но пространство не позволяет продлить этот список; но после прочтения названных, а также мнений многих других признанных авторитетов в этой области, кажется странным, что так мало значения придается мышечной активности как средству достижения того, к чему стремится весь мир. Во все века человечество тщетно пыталось вернуть пожилому человеку с помощью лекарственных средств упругость, силу и жизненную энергию, характерные для молодости. Это было несбыточной мечтой раннего алхимика, и это все еще слабая, колеблющаяся надежда науки, но по мере того, как годы катятся вперед с прецедентом бесчисленных миллионов неудач и ни одного подтвержденного успеха, эта надежда становится все слабее, а у мыслящих людей сомнения становятся сильнее.

И все же огромная масса людей сейчас так же доверчиво относится к якобы целебным свойствам любого широко разрекламированного медицинского препарата, как и в том веке, когда доктор Парацельс и другой шарлатан, Калиостро, взбудоражили всю Европу, заявив, что они открыли лекарственные препараты (в те времена их называли эликсирами), с помощью которых можно продлить жизнь на неопределенный срок. По крайней мере, так утверждал доктор Парацельс, шарлатан. Калиостро был более скромен, его "красный эликсир" продлевал жизнь лишь до трехсот лет.

После них появился Понсе де Леон с его фонтаном молодости. Теперь мы смеемся над легковерием их жертв, а потом покупаем в современных фонтанах молодости, в наших аптеках, медицинские снадобья, которые, если верить рекламе, излечивают все пороки, присущие плоти. Барнум был прав: люди любят, когда их обманывают. Все это очень нелогично, ведь если бы здоровье, силу и упругость тела и долгую жизнь можно было купить в аптеке или получить по любому медицинскому рецепту, то самый финансово богатый человек был бы щедро наделен этими величайшими природными богатствами в мире, разумеется, благодаря своей покупательной способности, а положение продавцов лекарств, имеющих эти средства на продажу, было бы на высоте, ведь у них под локтем были бы лекарства от всех бед, которым "плоть наследница", и предположительно по доступным ценам.

Врачи, назначающие эти препараты, зная об их огромной ценности, сами принимали бы их и, как следствие, были бы яркими примерами их эффективности, и если бы хоть один из тысяч рекламируемых восстановителей волос выполнял то, что от него требуется, наш самый лысый и самый богатый миллионер отрастил бы такую голову волос, что дух Авессалома позеленел бы от зависти. Но как обстоят дела на самом деле?

Самый богатый в финансовом отношении человек зачастую физически неплатежеспособен и, несмотря на свои покупательские способности, часто поддерживает жизнь на "диете миллионера", крекеры и слабый чай. И, как правило, ни врачи, которые выписывают лекарства, ни продавцы, которые заполняют их рецепты, не являются убедительными свидетелями их предполагаемых достоинств. Очевидно, что в такой системе есть что-то неправильное, и я предсказываю, что до конца века аллопатические методы лечения, от которых я страдал с младенчества до достижения полувекового рубежа (и начал думать), уйдут в прошлое. Методы врача будущего, скажем, лет через сто, будут заметно отличаться от тех, что сейчас в моде. Он будет больше знать о психотерапии и использовать ее возможности.

Он поймет, как природа лечит, и будет знать достаточно, чтобы не мешать этому процессу лекарственными препаратами, и после того, как еще несколько тысяч случаев, подобных моему (физическое омоложение в преклонном возрасте), будут доведены до сведения всего мира, простые, безлекарственные средства, с помощью которых это было достигнуто, станут слишком популярными, чтобы их можно было игнорировать. Когда этот период наступит, методы, с помощью которых я добился успеха, станут частью его советов по восстановлению здоровья и отсрочке наступления старости. Но если предположить, что все это произойдет, что станет с профессией врача? Аллопаты типа "лечи их до тех пор, пока они будут это терпеть?", те, кто раньше делал мою жизнь несчастной, постепенно исчезнут; их постигнет участь дронтов.

И эта участь будет ускорена, когда, вполне вероятно, когда-нибудь будет принят закон, требующий, чтобы все медицинские рецепты были написаны на английском или каком-то другом понятном языке. И когда это время настанет, нетрудно предсказать финиш медицинского Додо. Ведь без своих нарочито загадочных рецептов на собачьей латыни он окажется в состоянии своего предшественника, старого мага, когда с него снимут "черную магию", заклинания и абракадабру, реликтом которой является медицинская собачья латынь.

Но представители фармобизнеса, как правило, говорят: ерунда, это невозможно. Так ли это?

Вспомните, как активно выступали заинтересованные стороны против закона о чистых продуктах питания, но, несмотря на это, он был принят, и в результате производство и продажа вредных продуктов были быстро прекращены. Условия не отличаются друг от друга. После долгого личного опыта применения вредных лекарств под прикрытием рецептов "Собачьей латыни" и общего ощущения, что я "схожу с ума" всякий раз, когда вспоминаю о своих переживаниях, я не уверен, что то, что я предлагаю, невозможно. Есть огромное количество людей, которые так же, как и я, относятся к этому вопросу, и такой законопроект, если бы он был представлен в Конгрессе, получил бы огромную поддержку.

Многим эта критика ошибочных методов дозирования лекарств может показаться неуместной, однако есть очень много тысяч таких врачей, которые по-прежнему пичкают и пичкают своих пациентов таблетками, снадобьями и нострумами, как правило, совершенно ложными и нередко очень опасными. Они сохраняют древнюю практику, от которой я страдал все свое детство, и не хотят развиваться или прислушиваться к простым, эффективным и легко понятным методам, с помощью которых лечит природа. Они также не могут осознать, что растущая тенденция успешных практиков искусства врачевания заключается в том, чтобы свести использование лекарств к минимуму, заменив их рациональными методами, основанными на здравом смысле, и тем самым дать природе шанс. К таким непрогрессивным людям и обращена эта диатриба.

С годами безлекарственная практика в лечебном искусстве будет расширяться, и в конце концов простые методы, с помощью которых я вернул себе здоровье и физическую молодость, станут более популярными среди думающих представителей профессии, и когда настанет этот день, вместо моего единичного случая возвращения к физической молодости в преклонном возрасте, таких случаев будут тысячи. Что касается думающего, современного семейного врача,

человека, к которому мы обращаемся в случае физических проблем, то хорошей идеей было бы поступить так, как, по некоторым данным, регулируют этот вопрос в Китае. Платить ему до тех пор, пока он поддерживает ваше здоровье, но оперативно накладывать вето на его счета, когда вы заболеваете.

Думаю, такая система увеличила бы число способных представителей этой профессии. Во всяком случае, она, несомненно, исключила бы из нее множество случаев бессознательной церебрации, которые просто мешают здоровью и долголетию.

Взявшись за изучение безлекарственных методов обретения здоровья и отсрочки старости, вы вы столкнетесь с большими трудностями в поиске ответственные учебники по этой теме. Приведенный список приведенный мной, является ценным во многих отношениях, но большой недостаток всех этих книг заключается в том. то, что так мало значения придается методам физической культуры; то есть пренебрежение подчеркивать огромную пользу, которую можно извлечь от общей и систематической мышечной активности.

Чтобы исправить этот недостаток, я добавлю к списку ценных книг, о которых я уже упоминал, "Энциклопедию физической культуры Бернарра Макфаддена". Это целая библиотека сама по себе. Она состоит из пяти больших и богато иллюстрированных томов. Это замечательное собрание бесценной информации о голодании, диете, физических упражнениях и общих проверенных методах оздоровления без лекарств. Она должна быть в библиотеке каждого прогрессивного, думающего врача, и мой совет каждому мужчине или женщине, нуждающемуся в таком консультанте по здоровью, - приобрести эту энциклопедию. На ее страницах вы найдете ответы на многие вопросы, касающиеся особых проблем, по которым вы можете получить информацию, но которые, поскольку я пишу только о своем собственном опыте возвращения молодости, я, возможно, не смогу вам дать. Поэтому я отсылаю вас к этой энциклопедии. Она опубликована издательством "Физкультура", и все подробности о ней вы найдете в рекламных колонках журнала "Физкультура", Flatiron Building, New York.

Подсознательный разум, его влияние на тело и почему Христианская наука лечит

Может возникнуть вопрос, зачем вводить психологическую тему в подобную работу? Я отвечу, что подсознательный разум является непосредственной направляющей силой не только механизма человеческого тела, но и структуры всех животных организмов. Это низшая форма разума или силы воли и сила, которая непосредственно управляет клеточной жизнью; 7. то есть миллионами живых клеток, которые в совокупности образуют наше тело. Эти клетки обладают инстинктом сцепляться друг с другом в определенных формах, и независимо от того, имеют ли эти формы человеческое тело или другие формы животной жизни, клеточная структура, из которой они состоят, кажется, находится под контролем или регулируется силой воли низшего порядка, которую для краткости я буду называть подсознательным разумом. В некоторых своих проявлениях он может быть назван инстинктивным разумом, поскольку он, по-видимому,

является частью инстинкта жизни, того же инстинкта или низшей воли, которая направляет ремонт "при телесных повреждениях".

Каждая клетка - это жизнь сама по себе, а поскольку жизнь - это всего лишь сила воли, то совокупность этих миллионов клеток, оживленных этим принципом, в целом должна составлять подсознательный разум. Когда этот низший разум или сила воли покидает эти клетки, вы умираете, и клеточная структура, более не удерживаемая вместе этой контролирующей силой, распадается. Над этим подсознательным разумом есть другая, более высокая воля или направляющая сила, называемая сознательным разумом, то есть мыслящим разумом, присущим только человеческим существам. Это рассуждающая сила, и поэтому она не существует ни в одном организме ниже человека. Этот высший разум в очень значительной степени контролирует низший или бессознательный разум, а тот, в свою очередь, влияет на механизм тела, следовательно, власть человеческой воли над физической структурой, воздействуя на нее во благо или во зло, в зависимости от ее направления. Старая пословица: "Как человек думает, так он и есть" - является кратким и правдивым изложением этого вопроса. Если представленные теории верны, то причины того, почему и как Христианская наука лечит, могут стать более понятными, и почему знание этого психологического закона является фактором продления человеческой жизни. Это также объяснит необходимость концентрации воли в упражнениях на напряжение мышц, которые я разработал и описал в этой книге, поскольку благодаря концентрации высшей силы воли на любом комплексе мышц, подвергаемых упражнениям, туда направляется ток жизненного принципа, а значит, улучшение и рост.

Доказательством истинности этого утверждения является то, что после двадцати лет непрерывных экспериментов в этом направлении я обнаружил, что при концентрации воли при выполнении упражнений улучшение размеров, силы и эластичности мышц происходит непременно и очень часто быстро, тогда как при отсутствии концентрации результаты оказываются неудовлетворительными. Если есть решимость добиться успеха и настойчивость в применении описанных простых методов, успех будет за вами, как это было в моем случае, а также в случаях тысяч других людей, принявших эту систему, с помощью которой я вернул себе физическую молодость в семьдесят два года.

Я пойду дальше. Я уверен, что причину тысяч исцелений, произведенных Христианской наукой, можно объяснить в соответствии с представленными теориями, а сами исцеления были произведены вопреки научным и якобы научным мнениям о том, что они не могут быть произведены подобными средствами. Сейчас наука объясняет или пытается объяснить эти явления под термином "автосуггестия". Раньше оно было известно как лечение верой и под этим названием доказало свою эффективность во все века. Прикосновение короля излечивало золотуху и подобные болезни много веков назад, когда короли пользовались большей репутацией, чем сейчас. Тысячи чудесных исцелений - заслуга Лурдской Богоматери и, вполне вероятно, многих других высокочтимых святых. В основе всего этого лежит вера или, если хотите, самовнушение, и независимо от того, полагается ли эта вера на целительные свойства костей умершего святого, возложение рук или что-то еще, все это происходит по одному и тому же психологическому закону. Нельзя смеяться над удивительными исцелениями, производимыми простыми методами этой новой лечебной науки мысли.

Учения научных школ выступали и продолжают выступать против него, но он остался, и его не могут эффективно опровергнуть или высмеять ни настоящие, ни мнимые ученые. Знания и практика этого психологического закона исцеления так же стары, как пирамиды, но миссис Мэри Эдди оставалось лишь популяризировать его, обратившись к сильнейшему инстинкту нашей природы, инстинкту поклонения и упования в беде на высшие силы, религиозному чувству, которое во все века определяло судьбы этого мира. Это было вдохновение, и, связав хорошо продемонстрированный лечебный психологический закон с религиозным чувством, она поставила Христианскую науку на прочную основу, и она, несомненно, пришла, чтобы остаться. Ее постулаты, безусловно, направлены на моральное улучшение человечества, и с годами она станет еще большим фактором, чем сейчас, в освобождении мира от глупой привычки к лекарствам, и, по крайней мере, таким образом окажет существенную помощь в продлении человеческой жизни, чего никогда не делали лекарства.

Я не являюсь христианским сайентистом, по крайней мере, с религиозной точки зрения, но я исследовал феномены вполне и получил множество удовлетворительных демонстраций лечебных эффектов этого нового метода мышления. У меня нет ни малейшего желания присвоить себе гром миссис Эдди или каким-либо образом напасть на Христианскую Науку, ибо ей я желаю всего наилучшего; но я полагаю, что если бы рациональная система гигиенических законов и столь же рациональная система упражнений для тела (естественно, я считаю свою собственную систему лучшей) стали частью Христианской Науки, жизнь человека, несомненно, была бы продлена, а наше пребывание на этой земле стало бы более легким и приятным, поскольку такой метод жизни сделал бы нас более здоровыми, а значит, более счастливыми, лучшими соседями и лучшими друзьями. К этому добавляется незыблемая уверенность в том, что существует хорошо продемонстрированная высшая сила, которая, если к ней обратиться, может и будет лечить беды, физические или душевные, побуждает к более спокойному состоянию ума, изгоняет пагубные тревожные состояния и, следовательно, является сильным фактором продления жизни. Таковы мои причины для введения этой психологической главы в работу, цель которой - показать, как можно продлить человеческую жизнь и отсрочить старость. Из моего исследования этого феномена следует, что основополагающим условием должна быть неявная вера в существование целительной силы, которая, если к ней правильно обратиться, может и будет излечивать или облегчать физические или психические проблемы страдальца.

При таком восприимчивом и благоприятном отношении со стороны пациента также должно быть абсолютное доверие к какому-либо практикующему специалисту Христианской Науки, а со стороны этого специалиста - абсолютная уверенность в своих силах исцеления. Концентрация высшего или сознательного разума двух сторон, обе из которых желают, чтобы болезнь была устранена, очевидно, влияет на низший подсознательный разум пациента и, следовательно, часто оказывает самое необычное и благотворное влияние на болезнь. Теория, которую я выдвинул, кажется разумным объяснением этого процесса и причины, по которой Христианская наука лечит. Аутосуггестия - это научное объяснение рассматриваемых явлений и хороший научный термин, но что такое аутосуггестия и как она влияет на телесную структуру, я никогда не видел четкого объяснения, по крайней мере, без массы обескураживающих научных терминов, которые обычно несколько трудно объяснить обычному читателю в такой фразеологии, поэтому я излагаю свои теории без всяких технических терминов и так, как я понимаю эти явления. Миссис Эдди счастливо избежала этой трудности, представив вопрос без логического или научного объяснения, вера, без сомнения, является основой всего этого. Ее адаптация известного психологического закона нашла большую популярность под названием

"Христианская наука", и чудесные исцеления, которые были получены, несомненно, свидетельствуют о ее успехе, независимо от того, называется ли она самовнушением или Христианской наукой.

Принципы этой новой мысли основаны на учении Христа. Они направлены на улучшение жизни человечества, и хотя я не являюсь религиоведом ни в каком смысле, я твердо верю, что не может быть лучшей или более возвышающей религии, и если соблюдать научные гигиенические законы, систематически заниматься физическими упражнениями, как я советую, и строго следовать постулатам Христианской науки, то продление жизни обязательно приведет к этому.

Неблагоприятная критика высказываний автора о христианской науке.

После того, как я представил эту главу очень опытному хирургу и ученому, который обычно просматривает мои эссе перед публикацией, его мнение настолько решительно противоречит моим взглядам на эту тему, что, хотя я решил включить эссе в эту книгу, я делаю это с большим любопытством, чтобы узнать, как его примут читатели.

Вот что пишет доктор:

"Дорогой Друг БЕННЕТТ:

попытался исправить вашу статью по упомянутому вопросу, но это невозможно с научной, психологической точки зрения. Все это неправильно, и я советую вам как хорошему другу исключить эту главу из вашей новой книги".

Это не обнадеживает. Тогда я отправил ее другу-редактору, который часто просматривает мои работы.

Вот что он ответил:

"Дорогой БЕННЕТТ:

Ваша научная, психологическая работа слишком сложна для меня, поэтому я передал ее научному эксперту, который рассматривает для нас подобные вопросы. Он, очевидно, очень заинтересован в вашем, несомненно, оригинальном изложении вопроса и прислал мне длинную статью, убедительно доказывающую (к его собственному удовлетворению), почему вы ошибаетесь и почему он прав.

Но должен сказать, что после борьбы с лавиной загадочных научных терминов, которыми он меня обстрелял, я чувствую себя так, словно у меня "летучие мыши на колокольне"? И я знаю об этом не больше, чем знал до того, как он объяснил мне этот вопрос. Я оставлю вашу статью на несколько дней для дальнейшего изучения, и если кто-то из научных авторитетов, которых я имею в виду, поддержит ваши взгляды, мы воспользуемся ею. Идея кажется оригинальной и "хорошей", независимо от того, правы вы или нет. Если мы ее используем, вы будете заживо ошпарены публикациями "Христианской науки", и тогда я смогу впредь обращаться к вам как к своему "распаренному другу".

Ситуация невеселая, но тем не менее я опубликую эту главу, поскольку мне хотелось бы узнать, что еще кто-то думает о таком объяснении феноменов, о которых идет речь.

Продолжительность человеческой жизни

В этом веке в США средняя продолжительность жизни человека составляет 40,85. К этой цифре мы пришли, взяв ожидаемую продолжительность жизни среднего нормального человека в возрасте 22 лет. Эти данные были любезно предоставлены мне компанией West Coast Life Insurance Company из Сан-Франциско, и, будучи полученными из этого источника, они, несомненно, верны. Однако вопрос о предельном возрасте, которого может достичь или уже достиг человеческий организм, остается нерешенным. В печати часто появляются рассказы о мужчинах и женщинах, перешагнувших столетний рубеж на много лет, и обычно их принимают без вопросов, но когда обращаются к статистике страховых компаний по этому вопросу, обнаруживается очень важный факт: ни одна страховая компания никогда не выплачивала убытки по жизни человека, дожившего до 100-летнего возраста. Если учесть, как долго существует система страхования жизни, и принять во внимание точные данные, собранные этими компаниями, исследователь становится сомнительным в отношении рекордов столетних, и еще более скептичным в отношении случаев двух англичан, которым принадлежит заслуга достижения наибольшего возраста, Генри Дженкинса, который, как считается, умер в возрасте 169 лет, и Томаса Парра ("старого Парра"), 152 лет.

Всех, кто заинтересован в поиске данных об этих случаях, а также о ряде других, менее известных, я отсылаю к ценной работе У. Дж. Томса "Долголетие человека", опубликованной в Лондоне в 1873 году издательством John Murray. Представленные в ней многочисленные статистические данные свидетельствуют о длительном, тщательном и беспристрастном изучении множества записей. Она содержит подтверждение очень немногих случаев жизни людей, проживших несколько лет после 100 лет, но категорически опровергает многочисленные утверждения о гораздо большей продолжительности жизни.

Доказать или опровергнуть дату рождения столетнего человека очень сложно. Естественно, сразу же возникает вопрос: "Что является доказательством? По-видимому, они должны быть следующими: 1-е - свидетельства о крещении; 2-е - надписи на надгробиях; 3-е - количество потомков столетнего человека; 4-е - воспоминания самих столетних людей и 5-е - свидетельства еще живущих стариков, которые знали его, когда сами были совсем молодыми.

Свидетельство о крещении обычно считается лучшим доказательством и не подлежит сомнению, но его почти всегда не хватает или его трудно проверить.

Все люди, которые могли бы дать показания, уже умерли, и ничего не остается, как довериться их заявлениям, подкрепленным вторичными и косвенными доказательствами, а они, как правило, с чужих слов.

В другой старой книге, опубликованной в Англии в 1865 году и озаглавленной "Возраст человека в мире", написанной ректором из Эссекса, приводятся следующие данные: Томас Парр, ум. в 1635 г., в возрасте 152 лет; Генри Дженкинс, ум. в 1670 г., в возрасте 169 лет; Мэри Биллинг, ум. в 1863 г., в возрасте 112 лет, и графиня Десмонд, 140 лет. Сначала я рассмотрю случай Мэри Биллинг, которая, как сообщается, достигла возраста 112 лет, цитируя результаты самого тщательного и исчерпывающего поиска, опубликованного в "Лондон Таймс" в 1865 году. Было доказано, что она родилась 6 ноября 1772 года, а умерла в 1863 году, так что на момент смерти ей было 91 год. А в делах Томаса Парра и Генри Дженкинса, после долгих и тщательных поисков, вердикт таков: в обоих случаях также присутствует неопределенность в доказательствах. Утверждается, что Генри Дженкинс из Эллертон-апон-Свейл, рабочий, родился в 1501 году и умер 9 сентября 1670 года. Масса данных слишком длинна, чтобы ее печатать, но в сокращенном виде она сводится к следующему: Она не опирается на более веские доказательства, чем заявления самого Дженкинса, и я с сожалением должен сказать, что это правило, которое обычно действует в большинстве случаев, когда сообщается о необычайном долголетии.

Томас Парр, известный во всей Англии как "старый Парр", родился в Виннингтоне в приходе Олдерсбери, Англия, и умер 16 ноября 1635 года, то есть, если верить этой записи, достиг возраста 152 лет. Дожил ли он до этого возраста? Факты говорят о том, что это в основном слухи, основанные на его собственных заявлениях, и нет никаких проверенных данных, подтверждающих это.

То же самое можно сказать и о графине Десмонд, которая, по слухам, достигла возраста 140 лет. Автор книги "Долголетие человека" после тщательного исследования не смог подтвердить эту запись, но нашел дату ее смерти - 1604 год н. э., а ее вероятный возраст - 100 лет.

В ходе моих чтений на эту тему я обнаружил следующее в трудах очень выдающегося исследователя и авторитета по этому вопросу, сэра Джорджа Льюса из Англии. Я цитирую его высказывание: "Ограничиваясь временем, прошедшим с христианской эры, ни один человек королевского или дворянского звания, чье рождение было зафиксировано в момент происшествия, не достиг возраста 100 лет, и мне неизвестно, чтобы современные книги пэрства и баронства содержали хоть один такой случай, опирающийся на достоверные свидетельства". Это не доказывает, что продолжительность жизни этого, казалось бы, благополучного сословия ниже среднего. Напротив.

В качестве доказательства в журнале Лондонского статистического общества за март 1863 года на страницах с 49 по 71 была опубликована большая статья о показателях смертности среди семей английского пэража в течение девятнадцатого века. Эти данные убедительно показали, что средняя продолжительность жизни среди представителей этого сословия на протяжении всего времени значительно выше, чем у населения Англии в целом. Теперь, даже имея преимущество среды, предположительно благоприятной для продления жизни, ни один представитель дворянства не достиг 100 лет, а в баронстве есть только один случай.

Екатерина, дочь сэра Джона Идена, барта, родилась 10 февраля 1771 года, умерла 19 марта 1872 года; таким образом, она прожила 101 год. Это единственный достоверный случай в

этом классе благополучной английской жизни, когда она достигла и перешагнула столетний рубеж. Если снова обратиться к записям о страховании жизни в Англии, то можно отметить полисы, выплаченные в наибольшем возрасте: Pelican Life Assurance Company, один случай в 97 лет; Royal Exchange, один в 97 лет; Amicable, один в 97 лет; Equitable, один в 95 лет; Albion, один в 95 лет; Rock, один в 94 года; Imperial, один в 94 года; Union, один в 94 года; Atlas, один в 92 года; Law, один в 92 года; Sun, один в 92 года; и London, один в 90 лет. Но нет ни одной записи о том, что полис был оплачен по достижении 100 лет.

И после тщательного изучения данных я обнаружил, что с 1670 по 1857 год не было ни одного случая, когда человек, застраховавший свою жизнь, достиг бы возраста, превышающего 97 лет. Другой важный факт заключается в том, что большинство случаев признанных столетних людей - это воспитанники благотворительных учреждений или люди другой расы, которых нелегко найти, и у них нет подлинных свидетельств их преклонного возраста. Вот несколько камней преткновения, с которыми сталкивается исследователь в этой области, пытающийся доказать, что человек может жить дольше ста лет. Этот вопрос интересует всех, но если обобщить массу данных, которые писатель изучал в течение последних пяти лет, то получается следующее: Человеческое тело не сохраняет жизненный принцип дольше 100 лет, за исключением самых редких случаев, да и то лишь на один-два года после столетнего рубежа. Хотелось бы верить, что человек доживает до 152 и 169 лет, как утверждают различные авторы, ссылаясь на случаи Томаса Парра и Генри Дженкинса, но все собранные данные категорически опровергают эти утверждения. Верующие в буквальную истинность Библии, вероятно, приведут в пример записи о том, что Мафусаил прожил 969 лет, Авраам - 175, а Исаак - 180, как доказательство того, что человек в библейские времена доживал до гораздо большего возраста, чем сейчас. Это сомнительно. Иисус, сын Сираха, сказал: "Число дней человека - не более ста лет", что свидетельствует о том, что в его время считалось пределом человеческой жизни.

А вот слова Псалмопевца: "Дни возраста нашего - три года и десять лет, и хотя люди так сильны, что доходят до четырех лет, но сила их - только труд и печаль, так что скоро проходит она, и нас нет".

Здесь мы имеем безошибочное свидетельство того, что в то время считалось средней продолжительностью человеческой жизни, и то, что было правдой в отношении количества наших дней на земле, когда были написаны эти слова, не изменилось за прошедшие века. Хотя средняя продолжительность жизни, согласно страховым таблицам, была продлена при благоприятных обстоятельствах, три десятка лет и десять по-прежнему остаются средним показателем, а 100 лет - предельным возрастом человека.

Утверждение, что Мафусаил дожил до 969 лет, можно объяснить только гипотезой, что метод отсчета времени тогда был таким же, как у всех первобытных людей, считающих по луне, как это до сих пор делают наши индейцы. По этой системе возраст Мафусаила, переведенный в луны или лунные месяцы, составил бы одну двенадцатую часть от 969, или, скажем, около 80 лет, что, вероятно, верно, поскольку условия жизни в те времена не способствовали большому возрасту.

Следующим прогрессивным этапом в обозначении времени, скорее всего, стало открытие равноденствий весной и осенью, когда день и ночь имеют одинаковую продолжительность.

Если предположить, что это предположение верно, то получится пять месяцев по тридцать дней в каждом, и, исходя из этого, год будет состоять из 150 дней, 175 лет Авраама сократятся до 72, а 180 лет Исаака - до 74. Только таким образом можно было объяснить эти необыкновенные годы. В человеческом теле, как показывают мумии и другие анатомические реликвии прошлых веков, не произошло никаких органических или структурных изменений, которые объяснили бы огромную разницу в продолжительности человеческой жизни, заявленной в библейские времена, и той, что существует сейчас, и, конечно, диетические и санитарные условия, а также наше более глубокое знание гигиенических законов, сделали возможности для продления человеческой жизни гораздо более благоприятными в наш век, чем те, что были при жизни библейских персонажей.

Естественно, возникает вопрос, можно ли вообще продлить жизнь человека, то есть добавить четверть или даже больше лет к его нынешним очевидным ограничениям? Если можно устранить или предотвратить причину физического износа, то это представляется возможным. Для начала я еще раз изложу причину физического старения, о которой говорилось в первых главах этой книги. Это просто засорение артерий, венозной системы и их капилляров изношенными клетками и известковыми веществами, то есть мусором и пеплом, образовавшимся в результате процесса жизни. Если эта система трубок, которая на самом деле является водопроводом тела, не будет засоряться, тело будет оставаться молодым,

И даже после наступления физического возраста физическое омоложение возможно даже в три года и десять лет, что продемонстрировано на моем собственном примере. "Ибо человек, конечно, стар лишь настолько, насколько стары его артерии", а мои артерии и ткани сейчас молоды.

Как трубы котла засоряются и становятся недееспособными из-за отложений известковых веществ, так и артерии и вены человеческого тела. Освободите их от этих засоряющих отложений, и можно продлить жизнь дольше того срока, который мы сейчас считаем ее пределом.

Правильная система питания поможет органам пищеварения, а умеренные привычки во всех направлениях способствуют здоровью и долголетию, но все же при недостатке общей мышечной активности, с помощью которой пепел системы изгоняется из организма, жизнь не может быть материально продлена.

Систематическое попеременное сокращение и расслабление мышц, подробно описанное в этой книге, механически выталкивает эту засоряющую материю в каналы для ее удаления, откуда она выводится из организма естественными процессами выделения, и никаким другим способом этого добиться нельзя. Это не теория без доказательств, поскольку я доказал ее истинность на практике и добился успеха в омоложении собственного тела задолго до того, как узнал причину.

Но эта система изгнания засоряющего мусора или пепла должна быть общей и полной, ведь как можно очистить одну часть часов, оставив остальные грязными, и ожидать, что они будут показывать хорошее время в таких условиях, так и очистить одну половину мышечной системы, оставив остальные столь же важные засоренными. По этой причине данный метод упражнений предназначен для этой цели и действительно тренирует каждую крупную мышцу

тела, а также косвенно приводит в активность все органы, тем самым обеспечивая величайшее богатство, которое может предложить мир, - здоровье.

Упорно занимаясь по описанным линиям, я добился физического омоложения на тридцать лет, и с его помощью, если не произойдет несчастного случая, я уверенно рассчитываю убедиться в истинности утверждения Иисуса, сына Сирахова: "Число дней человека - не более ста лет". И почему, если процесс восстановления и устранения можно поддерживать в равновесии, нельзя дожить до удвоенного возраста? Мой ответ совершенно нелогичен и не требует объяснений: Потому что, по-видимому, существует оккультный закон, препятствующий такому необычайному долголетию человеческой жизни. Нет никаких достоверных сведений о том, что это когда-либо происходило, и не похоже, что это возможно. В экономике Вселенной, похоже, заложены определенные пределы наших знаний и возможностей жизни, за которые мы не можем выйти. По крайней мере, мои исследования заставляют меня так думать.



Cross Section of Skin, Showing Hair-Shaft and Attached Muscles

223

Поперечный разрез кожи с изображением волосяного стержня и окружающих мышц

Волосы

Чтобы понять причину выпадения волос и предотвратить это несчастье, необходимо знать, как формируется сам волос, как он питается, какие условия благоприятны или неблагоприятны для его роста. Узнав это, можно легче понять и успешно применять на практике методы, с помощью которых можно остановить выпадение волос и вернуть им жизненную силу.

Перед этой страницей находится иллюстрация, на которой изображен поперечный срез кожи головы. Он сделан с сильно увеличенной фотографии, на которой очень четко видно, как под микроскопом проявляется стержень волоса с его мельчайшими мышцами и капиллярами. На иллюстрации изображен один волос; он представляет собой трубку, состоящую из тех же элементов, что и ногти или кости. Выделения, с помощью которых образуются все три волоса, одинаковы, и с возрастом их количество не уменьшается. Поэтому непосредственная причина выпадения волос должна быть, как правило, местной. Тесные или тяжелые головные уборы, распущенность, сексуальные излишества, слабость мышц, которые крепятся к каждому корню волос, нарушение кровообращения, нечистоплотность кожи головы, микробы или микробные заболевания кожи головы, неспособность удалить мертвые волосы, которые препятствуют росту новых; все это может привести к облысению.

Устраните причину или причины, следуйте простым указаниям, приведенным в этой главе, и везде, где в фолликулах, или корнях волос, остается жизнь, прорастут новые волосы. Но если жизнь покинула их, никакая сила на земле не сможет вырастить волосы.

Если проблема конституциональная или вызвана какой-либо причиной, ослабляющей жизненные силы, практикуйте простую систему физической культуры, которую я уже описал.

Результатом, несомненно, станет улучшение общего физического состояния и пропорциональное улучшение здоровья воздуха.

Красящее вещество вырабатывается в волосяной луковице и оттуда проникает вверх по трубчатому стержню волоса. Характер выделений определяет цвет волос. Каковы химические комбинации, создающие этот цвет, мы не знаем; но с годами в выделениях, очевидно, происходят химические изменения, которые приводят к потере красящего вещества. Мой собственный опыт и результат шестнадцатилетних исследований в этом направлении заключается в том, что восстановить цвет, когда он однажды исчез, невозможно; все рекламируемые для этой цели препараты с тысячами свидетельств их непогрешимости говорят об обратном. Я изменю это утверждение: можно восстановить его с помощью красок, но обман рано или поздно обязательно будет обнаружен, и, кроме того, краска повредит волосы.

Кожа головы похожа на лицо или любую другую часть тела. Она заполнена тысячами маленьких пор, которые постоянно очищаются от мусора; кроме того, сальные железы выделяют определенное количество масла, которое прилипает к коже головы. Эту грязь и животные загрязнения необходимо удалять, иначе поры закупориваются, что очень вредно.

Если волосы длинные, как это обычно бывает у женщин, кожу головы следует тщательно мыть не реже двух раз в месяц, а при обычной длине волос, которую носят мужчины, - не реже

двух раз в неделю. Лучшее мыло для этой цели - то, которое используют парикмахеры для бритья, так как оно меньше всего травмирует кожу.

Не бойтесь воды и хорошего мыла. Тысячи людей теряют свои волосы из-за того, что не моют их шампунем. С другой стороны, сомнительно, что противоположная крайность может нанести вред, если волосы после мытья тщательно высушить. После высыхания несколько капель оливкового масла придадут волосам привлекательный и здоровый блеск. Использование горячей и холодной воды, быстро чередуя одно применение с другим, имеет большое значение как тонизирующее средство для волос и кожи головы, поскольку ускоряет циркуляцию крови в обрабатываемых частях.

Нагретая вода должна быть настолько горячей, насколько вы можете ее вынести, а другая - настолько холодной, насколько это возможно без использования льда; если вы не можете обливать голову самой водой, удобной заменой могут быть горячие и холодные влажные салфетки, прикладываемые попеременно. Переход от горячего к холодному должен осуществляться не менее пяти-шести раз при каждой процедуре, но вдвое большее количество будет полезно и не принесет вреда. Если в корнях волос еще сохранилась жизнь, то, как правило, это приводит к их здоровому росту. Тонизирующее действие этого процесса намного "эффективнее, чем любое лекарственное "оживляющее средство для волос", которое еще не изобретено". .

Если кожа головы чешется, и есть подозрение, что на ней живут микробы или микроорганизмы болезни, смочите ее средством для мытья с карболовой кислотой. На одну пинту воды добавьте достаточное количество карболовой кислоты, чтобы при смачивании кожи лосьоном возникало легкое ощущение покалывания или тепла. Такое лечение при ежедневном применении займет около трех недель. Оно, несомненно, уничтожит все микробы заболеваний, которыми может быть поражена кожа головы. Это прекрасное тонизирующее средство, а также безошибочный и чистый гермицид, безвредный в рекомендованных пропорциях и превосходящий любой разрекламированный дорогой тоник для волос или гермицид, который вы можете приобрести, но когда зуд прекратится, остановитесь.

Когда волосы выпадают, многие боятся их расчесывать или мыть, опасаясь еще большей потери, и думают сохранить мертвые волоски в коже головы.

Это серьезная ошибка, поскольку отмершие волосяные корни, как и любая другая разлагающаяся мертвая масса, вредят здоровым корням, расположенным рядом с ними, и если позволить им оставаться, то они еще больше усугубят проблему. Их следует удалять по той же причине, по которой загнившие плоды удаляют от здоровых соседей. Мертвые и гниющие вещества угрожают жизни волоса, так же как, в более широком масштабе, мертвые вещества и антисанитарные условия угрожают жизни человека. Помимо вредного воздействия отмерших корней, они препятствуют росту новых волосков, которые могли бы появиться на месте отмерших, но не могут этого сделать, пока остаются отмершие корни. Удалите мертвые волосы как можно скорее, и на их место придут другие здоровые волосы, растущие из того же фолликула, или корневой оболочки.

Процесс прост:

Лежа в постели, я захватываю волосы пальцами, осторожно потягивая и меняя положение рук, пока не будет обработан каждый участок кожи головы. Я чередую это вытягивание с массажем кожи головы кончиками пальцев, что вызывает ощутимое сияние и оказывает общеукрепляющее действие, так как стимулирует кровообращение и, очевидно, определяет элементы, питающие волосы до самых корней. При этом процессе вытягивания волос кожа головы слегка приподнимается над черепом. Микроскопические мышцы и железы, которые таким образом тренируются и подчиняются общему закону упражнений, увеличиваются в размерах, становятся сильнее и эластичнее, так же как и крупные мышцы тела получают пользу от систематических упражнений.

Как можно чаще ходите без шляпы. Сейчас эта практика популярна, поскольку является модной причудой и больше не привлекает особого внимания: солнце оказывает очень живительное воздействие на волосы. Облысение среди тех рас, которые не носят шляп, почти неизвестно; но среди крестьян или фермеров на юге Германии, которые носят шляпы или кепки днем и ночью, облысение, независимо от возраста, скорее правило, чем исключение. Я жил в стране индейцев и не помню, чтобы когда-либо видел лысого индейца. Это подсказка природы.

Многие люди боятся использовать мыло и воду для волос и цитируют самозваных авторитетов в поддержку утверждения, что их использование вредно. Почему вода должна быть вредна для волос на голове, но полезна для волос в бороде или усах? Такое утверждение нелогично, ведь волосы на голове и волосы на лице абсолютно одинаковы, а выпадение бороды у мужчины - явление крайне необычное, если только оно не вызвано каким-либо местным заболеванием. То, что борода у некоторых людей пышная, в то время как кожа головы лишена волос, объясняется тем, что такие мужчины ежедневно моют лицо и бороду, а в процессе сушки вытягивают и тренируют корни; после этого они расчесывают ее, чтобы она была уложена.

Таким образом они удаляют отмершие волосы. Так как кожа остается чистой благодаря процедуре мытья лица, создаются благоприятные условия для сохранения волос на этой части головы, даже если кожа головы может быть лысой.

Еще одно ошибочное мнение заключается в том, что перхоть, выпадающая на коже головы, свидетельствует о заболевании. Перхоть - это всего лишь отшелушивание шерсти, или наружной кожи, с засохшим маслом и отходами, выбрасываемыми железами.

Применение описанных методов обязательно избавит вас от этой проблемы.

Одним из аргументов против мытья волос является то, что оно вызывает или усиливает перхоть. Дело в том, что перхоть была и до мытья головы, а процесс очищения просто сместил ее, чтобы ее присутствие стало более очевидным.

Пот оказывает очень вредное воздействие на волосы. Особенно от него страдают спортсмены, которые приходят после длительных забегов или других активных упражнений с капельками пота из каждой поры, и волосы у них такие же мокрые, как и все остальное тело. В то время как все остальные части тела тщательно моются и очищаются, кожа головы остается без внимания, а ядовитая мертвая масса остается и высыхает там, где она была выведена.

Именно это пренебрежение часто заметно среди тех, чье прекрасное физическое состояние, обусловленное спортивной подготовкой, казалось бы, должно быть гарантией того, что плохое состояние их волос не связано с конституционной слабостью.

Ежедневно пользуйтесь жесткой щеткой; хорошо вдавливайте щетину; потрите ею вперед-назад и из стороны в сторону, чтобы разрыхлить омертвевшую кожу, засохшее масло и т. д., прежде чем пытаться смахнуть их с головы обычным способом.

Часто подстригайте волосы; если этим пренебрегать, кончики могут посечься. Не расчесывайте их. Я не считаю эту практику вредной, но это просто бесполезный и дорогостоящий процесс, который лучше выполнять с помощью ножниц. Все описанные мною методы логичны, они недороги и просты в исполнении, и я знаю на личном опыте, что они эффективны. Практикуйте их, как это делаю я, и вам не придется бояться потери волос.

Уменьшение ожирения живота

ЖИР называют упаковкой тела; и хотя необходимо иметь достаточное количество этой упаковки, чтобы заполнить промежутки между мышцами, обеспечивая округлость тела и конечностей, характерную для здоровья и молодости, ее избыток нежелателен и часто становится очень серьезным недугом. При склонности к "набору жира" он обычно откладывается в больших количествах на животе, чем на любой другой части тела, по той причине, что жир, будучи инертной тканью, естественным образом тяготеет к месту наименьшей активности. Ноги, руки и спина, постоянно подвергающиеся физическим нагрузкам при обычном образе жизни, не являются таким благоприятным местом для отдыха жира, как живот, на котором он откладывается в первую очередь; следовательно, у людей, ведущих сидячий образ жизни, мы часто видим исхудавшие конечности в заметном контрасте с тучным животом.

Чтобы исправить это неудовлетворительное состояние, практикуются различные методы диеты. Из них известные системы Бантинга и Швеннингера, вероятно, являются лучшими. Они изданы в виде книг, и любой желающий может приобрести их в большинстве книжных магазинов.

Во многих случаях полноты практика этих методов питания, если придерживаться их настойчиво, в конечном итоге приведет к желаемому результату; но опасность в них заключается в том, что сокращение системы в целом часто приводит к ослабленному состоянию, которое влияет на сердце. Кроме того, уменьшение жировой ткани, будучи общим, не направлено на какую-либо конкретную часть тела, а дискомфорт, связанный с практикой этих систем, не способствует их повсеместному внедрению. Кроме того, они предполагают значительное самоотречение.

Мой опыт показывает, что метод, который я практикую и описываю на следующих страницах, является более эффективным, менее хлопотным и неопасным.

До сих пор точно не известно, что такое жир и какова его причина. Углеводная диета, то есть такая, которая содержит крахмал или сахар в той или иной форме, обычно вызывает проблемы; но, когда система имеет четко определенную тенденцию к образованию жира сверх нормального состояния, курс диеты и сопутствующего самоотречения не всегда может быть успешным. Мы часто слышим, как корпулентные люди жалуются, что "все, что они едят, превращается в жир", и это в значительной степени часто оказывается правдой. Казалось бы, жир - это неразвитая ткань, которая образуется в ходе обычного процесса пищеварения и усвоения, но по достижении определенной стадии задерживается в своем дальнейшем развитии и, вместо того чтобы стать живой клеточной тканью, превращается в инертное вещество, известное в физиологии как жировая ткань, или жир. Когда, по какой-то неизвестной причине, ненормальная тенденция развилась, вызывая избыточное предложение этой формы ткани, это сомнительно, если средство лежит только в диете.

Мышечная активность и возбуждение в месте чрезмерных отложений - это, пожалуй, самый прямой, надежный, простой и безопасный метод их устранения. Эта активность оказывает на такие отложения такое же воздействие, как и на изношенную и засоряющую мертвую ткань, которую, как я уже объяснял, можно вытеснить из места отложения путем попеременного сокращения и расслабления мышц. Короче говоря, с помощью упражнений, которые я практикую и описал, жировая ткань, вытесненная таким образом, выводится обычным процессом выделения; и мой опыт показывает, что ни при каких обстоятельствах невозможно превратить ее в мышечную ткань.

Очевидно, что ожирение вызвано местным бездействием, и в этом случае единственным логичным и успешным средством является мышечная активность или возбуждение там, где находятся жировые отложения. Ходьба настоятельно рекомендуется и, несомненно, полезна; но это лишь косвенное средство борьбы с проблемой, поскольку движение ног не приводит в действие мышцы живота, которые покрыты жировыми отложениями. Поэтому более эффективным было бы какое-то более прямое средство, заставляющее мышцы живота работать и тем самым сгонять это скопление инертной жировой ткани.

Логично предположить, что если жир накапливается из-за вялой обстановки, то любой метод, который изменит это состояние на активное, поможет устранить проблему.

Метод, который я считаю наиболее эффективным, - это массаж при напряженных мышцах живота. Процесс будет более понятен, если следовать полным инструкциям.

Жир - это углерод, и феномен самовозгорания - причина многих загадочных пожаров - является знакомой иллюстрацией того, как жир расходуется в организме и почему упражнения мышц или трение жировых отложений удаляют его. Когда мышцы упражняются, то есть попеременно сокращаются и расслабляются или энергично растираются, к этому месту усиливается приток крови, а значит, и кислорода, поскольку красные тельца, из которых состоит кровь, состоят в основном из кислорода; они, вступая в контакт с углеродом или жировыми отложениями, сжигают их. Таково простое объяснение этого явления. Насосное действие мышц при их попеременном сокращении и расслаблении выбрасывает пепел, или обломки, образовавшиеся в результате этого сгорания, в венозную и железистую системы, а затем он

выводится обычными выделениями организма. Короче говоря, средство от жира - это мышечная активность, а описанные упражнения - безопасное, легкое и эффективное лекарство от него.

Упражнения для уменьшения ожирения живота

Напрягите мышцы живота; положите на него ладони; сильно надавите и растирайте скопление жира вперед-назад, не позволяя рукам соскальзывать. В противном случае будет растираться только кожа, и пользы не будет.

Разнообразьте этот процесс быстрыми ударами по животу сжатыми кулаками, попеременно сокращая и расслабляя мышцы живота. Акт сокращения легко выполнить, подняв голову.

Эти упражнения - очень эффективный метод борьбы с нежелательными отложениями, и если заниматься ими систематически и настойчиво, вы непременно добьетесь удовлетворительных результатов. Оба эти упражнения легче и эффективнее всего выполнять в лежачем положении в постели.

Почему жировая ткань исчезает при таком лечении, объясняется в предыдущей главе, озаглавленной "Уменьшение ожирения живота".



The Flabby Cheeks of Old Age

242

Обвислые щёки в старости

Омоложение лица, горла и шеи

Описанные мною упражнения, если их упорно и методично выполнять, несомненно, вернут пожилому телу большую часть утраченной силы и упругости более раннего периода жизни; ведь таким образом можно вернуть возрастным мышцам округлый контур, которым они когда-то обладали. Но если мышцам, особенно лица и шеи, не уделять должного внимания, они будут представлять собой расслабленное и дряблое состояние, характерное для старости, даже если все остальное тело развито до силы атлета. Лицо и шея, даже если человек энергично тренируется, могут демонстрировать износ и ухудшение состояния с годами, заметно контрастируя с внешне более молодым телом.

Поэтому необходимо тренировать эти мышцы так же, как и мышцы тела, и при такой тренировке они непременно увеличатся в размере, станут более сильными и эластичными. Впадины на шее и щеках могут быть заполнены, мышцы, окружающие глаза, могут стать более пухлыми, а с помощью процедуры, которую я сейчас опишу, можно в значительной степени вернуть гладкость кожи, характерную для молодости.

И этого столь желанного состояния можно достичь без затрат и без применения каких-либо "продуктов для кожи" или других бессмысленных препаратов подобного рода. Только процесс пищеварения и усвоения может сформировать клеточную ткань, из которой построено наше тело; а ланолин, сало, парафин и т. д., которые обычно являются основой этих так называемых "продуктов для кожи", просто намазываются на кожу и не впитываются в какой-либо заметной степени; они также не могут быть преобразованы в клеточную ткань путем любого растирания. Кожа и мышцы абсолютно не могут быть "накормлены" таким образом или с помощью такого материала, и любое улучшение внешнего вида кожи, которое, как кажется, является результатом их использования, связано исключительно с трением, необходимым при нанесении предполагаемого питательного вещества. Если вам нужна мазь для лица, используйте чистое оливковое масло или любой хороший крем для лица; они смягчат кожу, очистят ее и, после того как их сотрут, оставят ее чистой и мягкой.

Настоящий секрет возвращения коже гладкости молодости - это трение. Кожу можно отполировать и стереть морщины, как любой другой кусок кожи, а ладони и кончики пальцев - самые лучшие инструменты для этой цели.

Этот процесс шлифовки и удаления морщин лучше всего проводить, удобно расположившись в постели, поскольку в таком положении он легче, меньше утомляет, и в лежачем положении вы сможете быстрее справиться с морщинами, чем в положении сидя или стоя. Но прежде чем приступать к этой системе омоложения лица, следует избавиться от мысли, что можно "нарастить" мышцы щек, подбородка, шеи и горла или сформировать живую ткань, пытаясь "втирать" в кожу продукты. Это было беспрекословной верой и практикой женского человечества во все века; (и, рискуя быть отлученным от церкви) добавлю, во все эпохи. Конечно, мое заявление о том, что это невозможно, будет расценено как ересь каждой женщиной, которая прочтет эту главу. Но если задуматься о том, как природа построила человеческую структуру, ошибочность такого утверждения должна быть очевидна. Каждая часть тела состоит из миллионов бесконечно малых живых клеток (или клеточной ткани). Эти клетки являются результатом пищеварительных функций, а поскольку этот процесс происходит только в

желудке и пищеварительном тракте, они не могут появиться другим способом, и идея о том, что щеки, горло или шею можно питать или строить, втирая или пытаясь запустить в кожу и мышцы ланолин, парафин, сало или любой из жирных ингредиентов, которые являются основой "продуктов для кожи", столь же логична, как и индустрия "семян волос". На каком этапе пищеварения пища превращается в жизнь, мы не знаем. Но мы знаем, что живая ткань может образовываться только в процессе пищеварения, поэтому глупо применять препараты для питания кожи с этой целью - это абсурд.

В качестве рекламной схемы название вдохновляет, но в свете научных рассуждений это ужасная бессмыслица, и невозможно, чтобы вы могли построить какую-либо часть человеческой структуры с помощью таких средств.

Если читатель - женщина, я понимаю, что эта атака на женский обычай, который так же стар, как сфинкс, встретит примерно такой же радушный прием, как и мое мнение о наркобизнесе; но я с искренним сожалением должен сказать, что я прав. Если, втирая в кожу "продукты для кожи", можно подтянуть щеки, горло и подбородок и таким образом вообще привести себя в порядок и сделать себя красивой, наступит своего рода физическое тысячелетие, поскольку все худые люди вскоре станут привлекательно пухлыми. Очень жаль, что это не работает, и я сожалею об этом не меньше, чем вы. Почему это не работает, можно легко выяснить, прочитав об этом в любом стандартном труде по физиологии. Конечно, то, что я говорю, - это ересь, и за то, что я говорю вам эту неприятную правду, меня следует либо поджарить, либо забить, потому что почти все из вас, дамы, вложили деньги в такой товар. Но это чистая правда.

Я выяснил это давным-давно, копаясь в трудах по физиологии, и если есть возражения против моего утверждения, я обращусь к этим авторитетам. Но вы скажете: "Когда я натирал лицо, щеки и горло продуктами для кожи, это действительно улучшало их внешний вид; кожа становилась более свежей и гладкой, и я выглядел моложе". Конечно, это так - по той же причине, по которой простые методы трения, которые я советую, улучшат ваш внешний вид, и если вы будете продолжать эту практику, она "останется на месте" и не "смоется". Ни дождь, ни туман не испортят цвет лица, полученный таким способом.

Причина, по которой тщательно втираемые в кожу продукты придают ей свежий, гладкий вид, а морщины при этом становятся меньше, кроется в том, что на сленге называется "локтевой смазкой", то есть в постоянном трении кожи, причем в большом количестве, с помощью ладоней и кончиков пальцев. Таким образом вы непременно улучшите внешний вид своего лица.

Если после этих объяснений вы все еще считаете, что польза заключается исключительно в "продуктах для кожи", которые вы сделали или купили и пытаетесь "втирать", то, конечно, продолжайте их использовать. Прямая польза от этого препарата аналогична той, которую приносит использование смазки для осей или масла при эксплуатации машин - она предотвращает натирание. Поэтому продолжайте использовать "продукты для кожи", если хотите; они так же хороши для этой цели, как и очень дешевые средства, которые я предлагаю, но не лучше. Польза от таких жирных препаратов заключается только в их эффективности в качестве смазки, то есть в предотвращении натирания кожи в процессе натирания.

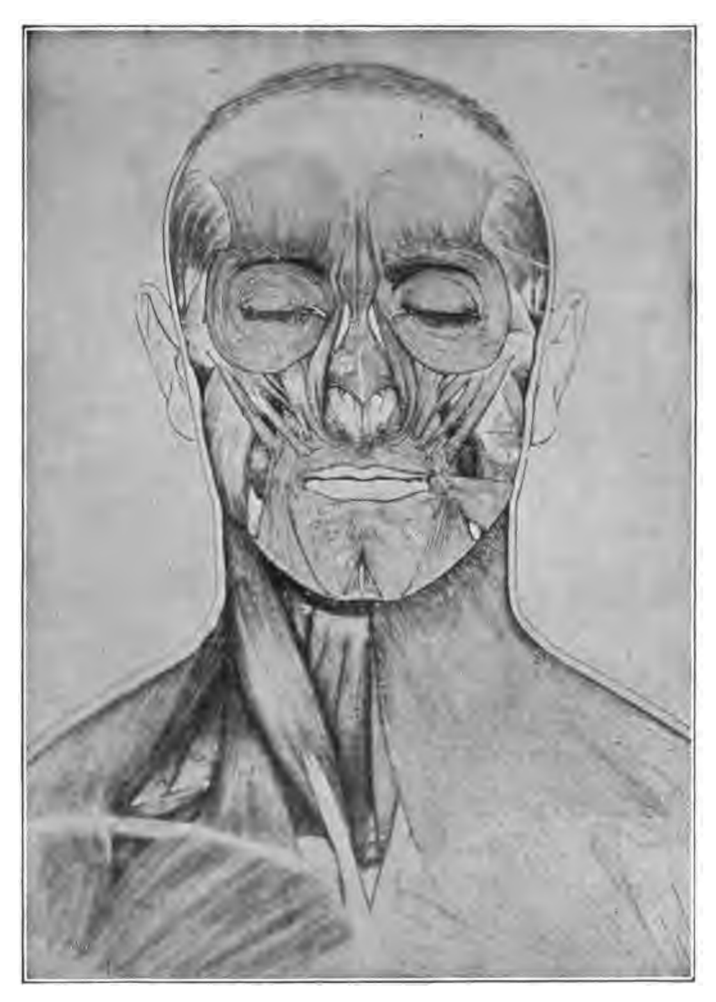
Если их просто нанести на лицо или горло без трения, никаких полезных результатов не будет, кроме того, что жир и т. д. заполнит мельчайшие морщинки и временно сгладит поверхность, но когда это покрытие будет смыто, кожа вернется к прежнему состоянию и внешнему виду. В некотором смысле это повторение материала, изложенного в главе о коже. Но повторить его стоит. Обычное возражение против процесса трения, который я советую, заключается в том, что кожа может ослабнуть, а поры - расшириться. Если вы будете действовать слишком энергично, это вполне возможно. Но если соблюдать осторожность, этого не произойдет, а даже если и произойдет, то как только мельчайшие мышцы и структура кожи придут в тонус под воздействием стимулирующего лечения, это состояние быстро исчезнет, и улучшение обязательно наступит. - Приступая к фрикционной процедуре и удерживая кожу на месте во время растирания, растяните ее первым и вторым пальцами одной руки и растирайте другой или ладонью. В первую очередь следует обратить внимание на уголки глаз, рот, виски и непосредственно перед ушами. Чтобы избежать натирания, на места растирания, конечно же, нужно нанести смазку - "питание для кожи", если хотите, но любой крем для лица будет не менее эффективен. Не стоит подходить к этому методу омоложения лица слишком энергично.

В противном случае вы будете страдать и отчаиваться. Для массажа лица и горла действует то же правило, что и для любой другой системы упражнений. Действуйте медленно. Придерживайтесь его, и вы добьетесь успеха.

Прежде чем рассказать вам, как развить мышцы, поддерживающие щеки и придающие округлость подбородку, челюстям и горлу, я расскажу вам об одном способе удаления морщин, который, думаю, покажется вам очень приятным и к тому же очень дешевым. Я забыла, у кого я украла эту идею, но поскольку я никогда не видела ее ни в одной современной книге по красоте, и никто, кажется, не претендует на нее, я передам заслугу ее открытия первой женщине-президенту Соединенных Штатов. Использование вяжущих средств для повышения тонуса или сокращения дряблой возрастной кожи и, таким образом, устранения морщин - обычай, также дорогой женскому сердцу, но его результатом часто становится неприятная грубость. Существует гораздо лучший и более простой способ, и его следует практиковать после процесса трения. Чтобы понять, почему и как, я попрошу вас вспомнить "бабушкин метод" "доведения нарыва до ума". Она просто равномерно наклеивала на кипяток яичную скорлупу. Через четверть часа эта яичная шкурка начинала "вытягиваться", то есть сжиматься, и по мере ее сжатия возникало устойчивое, равномерное давление к центру. Если у вас был такой опыт, вы поймете, что я имею в виду, без дальнейших объяснений; вы также согласитесь со мной, когда я скажу, что единственный случай, когда этот процесс можно было бы перенести спокойно, - это другой.

Вяжущий или стягивающий процесс, который я опишу, основан на том же принципе. Кожа яйца имеет ту же природу, что и белок, с той лишь существенной разницей, что последний - жидкий, и когда его высушивают, он тоже становится своего рода кожей. В процессе высыхания она равномерно сжимается по всей поверхности, точно так же, как это делала яичная кожа, когда ее накладывали на горячий, пульсирующий кипяток. Примените этот процесс к сокращению дряблой кожи или морщин на лице, но используйте белок яйца, и вы получите те же результаты: Он является мощным механическим вяжущим средством. Поэтому вместо кожицы яйца используйте жидкий белок, как я уже говорила. Нанесите его на все лицо в местах появления морщин, используя для удобства кисточку для бритья. Затем дайте ему высохнуть и оставьте на пять минут, больше или меньше. Это настолько сильное вяжущее средство, что оно

должно оставаться на коже лишь короткое время, так как в противном случае оно может привести к дряблости кожи. Затем смойте его чистой теплой водой. Она легко растворится, и вы будете удивлены гладкостью вашей кожи. Если она блестит или щиплет от процесса стягивания, нанесите несколько капель крема для лица, затем протрите ее, и, если хотите, в качестве завершающего косметического средства нанесите немного пудры для лица - это исправит ситуацию и придаст ей окончательную художественную завершенность. Этот метод хорош, дешев и эффективен, но, как уже было сказано, использовать его следует с осторожностью.



Muscles Surrounding the Eyes

251

Мышцы вокруг глаз



Muscles of the Throat—Relaxed

252

Расслабленные мышцы горла

Развитие мышц, покрывающих подбородок и челюсти

Подбородок

ОДНА мышечная подушка, которая покрывает и округляет подбородочную кость, в большинстве случаев непроизвольна; то есть без практики мышцы не способны двигаться по желанию. Тем не менее они могут в определенной степени сокращаться вверх, когда зубы крепко сжаты. Эта мышечная подушка находится под действием тех же законов, что и мышцы щек, и при энергичном массаже ладонями, когда она сокращается, быстро реагирует, и если в молодости подбородок был круглым и полным, это состояние может быть восстановлено в очень значительной степени, и этот результат будет достигнут гораздо быстрее, чем в случае с мышцами щек. Почему это так, мне не совсем понятно, но факт в том, что вялые, непроизвольные мышцы быстрее реагируют на принудительную активность, то есть на твердый, глубокий массаж, чем те, которые привыкли к активности, либо бессознательно, либо по воле, вероятно, так же, как улучшение происходит гораздо быстрее на первых этапах подготовки к любым спортивным соревнованиям, чем позже, когда ткани уже "отшлифованы".

В качестве примера успеха в развитии мышц подбородка я снова обращаюсь к портретной иллюстрации, использованной в качестве фронтисписа этой книги, обращая внимание на изображенный на ней полный, круглый подбородок, а затем прошу сравнить его с той же чертой на фотографии, сделанной за двадцать два года до этого, или в возрасте пятидесяти лет. Анатомический план лица на странице 131 покажет вам положение и характер мышц подбородка.

Челюсти

На анатомическом рисунке "Вид сбоку на мышцы лица и шеи" на странице 132 вы заметите, что челюсти покрыты широкими, плоскими мышечными полосами, начинающимися под челюстной костью и идущими вверх к скулам, к которым они прикреплены. Характер лица во многом зависит от формы челюстей, и если эти мышцы сократились, как это обычно бывает в преклонном возрасте, то кожа на них будет свисать, создавая видимость возраста. Эти челюстные мышцы легко реагируют и могут быть разработаны с помощью глубокого массажа. Его следует проводить по краю челюстной кости, используя пятку ладони. Такая процедура быстро приведет в тонус и увеличит размер этих мышц, придав линиям челюстей округлый и более молодой вид.

Мышцы щек

С годами щеки опускаются, и там, где раньше они были полными и пухлыми, появляются впадины. Это происходит из-за сокращения поддерживающих мышц,. На каждой стороне лица есть по четыре таких мышцы. С возрастом эти мышцы теряют свою силу и эластичность, и это изменение приводит к появлению характерных для возраста впалых или рыхлых щек, так же как

уменьшение их размера является причиной впадин на щеках. Это добровольные мышцы, и их можно тренировать по своему усмотрению, как и мышцы рук и ног, и как упражнения для любой части тела улучшают его, так и упражнения для мышц лица дают тот же эффект. Система или серия движений, разработанная для этой цели, часто описывается в различных эссе и книгах, посвященных искусству стать красивой. Этот метод называется "гимнастика для лица, или создание лица". Он имеет некоторые достоинства, и при добросовестном и настойчивом выполнении может в значительной степени укрепить мышцы лица. Возражение состоит в том, что упражнения очень утомительны и требуют длительной практики, прежде чем будут получены удовлетворительные результаты.

Еще одно возражение, которое иногда выдвигается, заключается в том, что они могут привести к появлению новых морщин. После длительных экспериментов с этими упражнениями я не обнаружил, что это так, и они определенно укрепляют мышцы щек. Но самое серьезное возражение - слишком медленный прогресс, чтобы система могла стать популярной.

Гораздо более эффективным и быстрым методом является разработанная мной система массажа, которую я практикую при сокращении щечных мышц. С ее помощью можно добиться удовлетворительных результатов за очень короткое время и без особых хлопот.

Сначала ознакомьтесь с положением этих щечных мышц. Обратившись к анатомической иллюстрации на стр. 131, вы заметите, что здесь восемь длинных мышц, по четыре с каждой стороны. Они прикреплены к скулам сразу под глазами, а затем спускаются вниз и прикрепляются к широкой мышечной полосе, окружающей рот. Вы можете произвольно сокращать эти щечные мышцы, и это действие формирует бугорок на скулах под глазами.

Еще одна очень широкая и сильная мышца лежит в основе этих щечных мышц. Она тоже крепится к скулам, но, простираясь вниз, прикрепляется вдоль челюстной кости.

Эту мышцу можно назвать жевательной, и, хотя она играет важную роль в поддержании щек и определении их контура, ее нельзя сокращать или упражнять по собственному желанию, кроме как в процессе жевания. Ее действие не зависит от щечных мышц, хотя при их сокращении вверх она испытывает некоторое напряжение.

В молодости эти мышцы сильные, упругие, поддерживают ткани и кожу, покрывающую их, и придают щекам полный, круглый вид, характерный для этого периода жизни. С годами, из-за отсутствия физических нагрузок, они уменьшаются и теряют свой прежний размер, силу и эластичность, как и любая другая мышца тела в подобных условиях. Кожа, покрывающая их, теряет свою опору, образуя складки и линии, которые мы называем морщинами.

Они являются определенными признаками физического возраста, поскольку рассказывают о сократившихся мышцах, лежащих в их основе. От этих морщин, опустившегося подбородка и впалых щек есть только одно лекарство - вернуть мышцам их былую упругость и силу. Если этого не сделать, то все усилия по устранению обезображивающих морщин и попытки заполнить впалые щеки окажутся тщетными, все предполагаемые средства в виде "продуктов для кожи", медицинских препаратов и т. д. говорят об обратном.

Действительно, с помощью системы питания, и особенно обильного питья молока, можно добиться увеличения жировой ткани. Лицо при таком режиме питания станет более пухлым, а поверхность кожи - более гладкой, но если не развиты мышцы, лежащие в основе, лицо все равно будет выглядеть дряблым, щеки могут обвисать, а появление двойного подбородка будет более выраженным. Эти признаки физического возраста лица не являются признаками преклонного возраста, в основном они связаны с недостаточной тренировкой поддерживающих мышц лица. В течение последних пяти лет, то есть с момента публикации моих первых очерков об искусстве физического и лицевого омоложения, я постоянно экспериментировал в этом направлении, надеясь разработать какой-нибудь простой, эффективный и недорогой метод достижения этого очень желанного результата, который можно было бы применять самостоятельно. Мне казалось очевидным, что секрет заключается в развитии поддерживающих мышц с помощью упражнений. Описанная гимнастика для лица действительно помогала, но, как уже говорилось, я обнаружил, что она дает слишком медленные результаты. Массаж лица, который обычно практикуется, является поверхностным. Он, конечно, освежает кожу, но не развивает и не может развивать эти глубоко сидящие поддерживающие мышцы. Только мышечная активность, направляемая вашей собственной волей, может достичь этого. И это дело, которое вы должны сделать сами. Здесь нищий и миллионер находятся в равных условиях. Никто не может заниматься за вас, и никакие поглаживания со стороны обслуживающего персонала не могут достичь тех полезных результатов, которые можно получить собственными усилиями.

Очевидное объяснение быстрого увеличения мышц при "глубоком массаже", когда они сокращены, заключается в том, что сеть кровеносных сосудов и мириады капилляров, опоясывающих все структуры тела, расширяются под действием крови и лимфы, вытесняемых туда, когда мышцы сокращаются и энергично растираются, и это расширение объясняет быстрое, но поначалу временное увеличение размеров мышц, подвергаемых такой обработке. Этот эффект можно назвать здоровым застоем, поскольку никакого вреда он не приносит; а при упорной практике это временное увеличение становится постоянным, и щеки приобретают и сохраняют полный, круглый вид, характерный для молодости.

Я не утверждаю, что крупные мышцы, полученные этим методом, свидетельствуют о большой силе, но как средство быстрого наполнения щек, округления подбородка и мышц, покрывающих челюсти, никакой другой метод, еще не изобретенный, не сравнится с ним по эффективности.

Возможно, существует еще одна или дополнительная причина иногда заметного и быстрого увеличения размеров мышц, подвергаемых такому лечению; то есть независимая от эффекта, производимого расширением кровеносных сосудов за счет принудительного увеличения объема крови и лимфы.

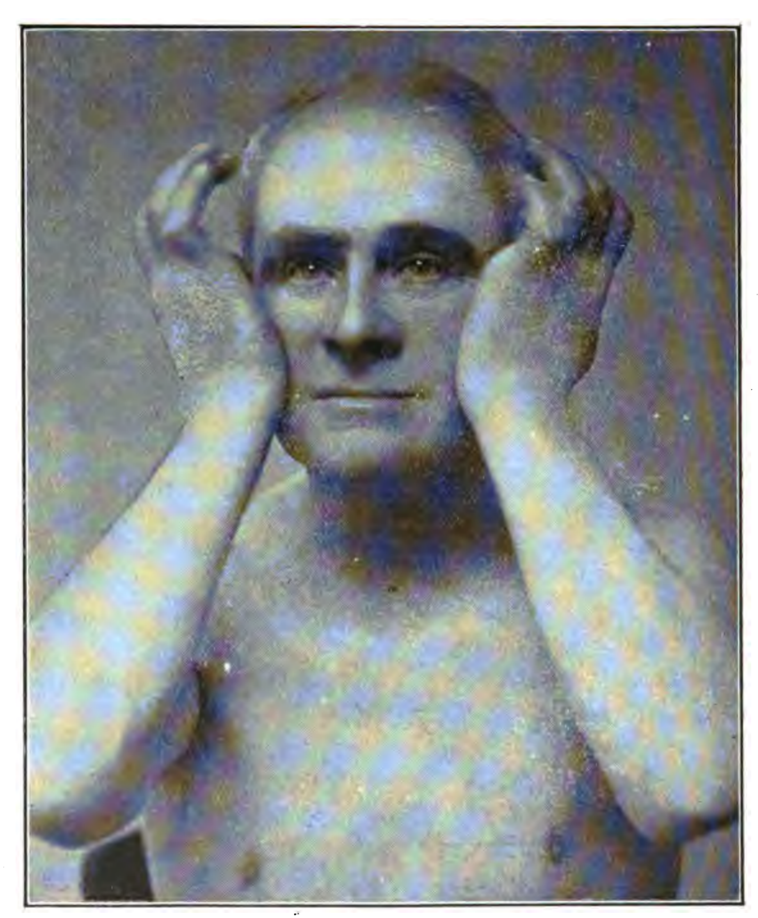
Делаем старые лица молодыми

Омоложение лица и горла в основном зависит от успеха в развитии мышц, которые лежат в основе и должны поддерживать кожу и другие покровные ткани; ведь если поддерживающие мышцы слабы, рыхлы и сокращены, то каким бы блестящим ни был цвет лица, молодой вид невозможен, а любое искусственное окрашивание лишь подчеркивает любые "дряблые" признаки возраста.

Если развить и укрепить эти мышцы, чтобы они поддерживали вышележащую структуру, как это было в прежние годы, то внешний вид, несомненно, будет более молодым.

Эта глава написана для обоих полов, и в ней я кратко опишу методы, которые я практикую для улучшения состояния кожи, покрывающей лицо и горло, а также поддерживающих ее мышц.

Прежде всего, за исключением небольшого количества белого вазелина, которым я пользуюсь после бритья, я не использую крем для лица, "продукты для кожи", пудры или лосьоны для лица любого вида, поскольку не верю в них. На самом деле единственное средство, которое принесло мне хоть какую-то пользу в омоложении лица и горла, - это то, что в просторечии называется "жир для локтя".



Massage of the Facial Muscles

262

Массаж лицевых мышц

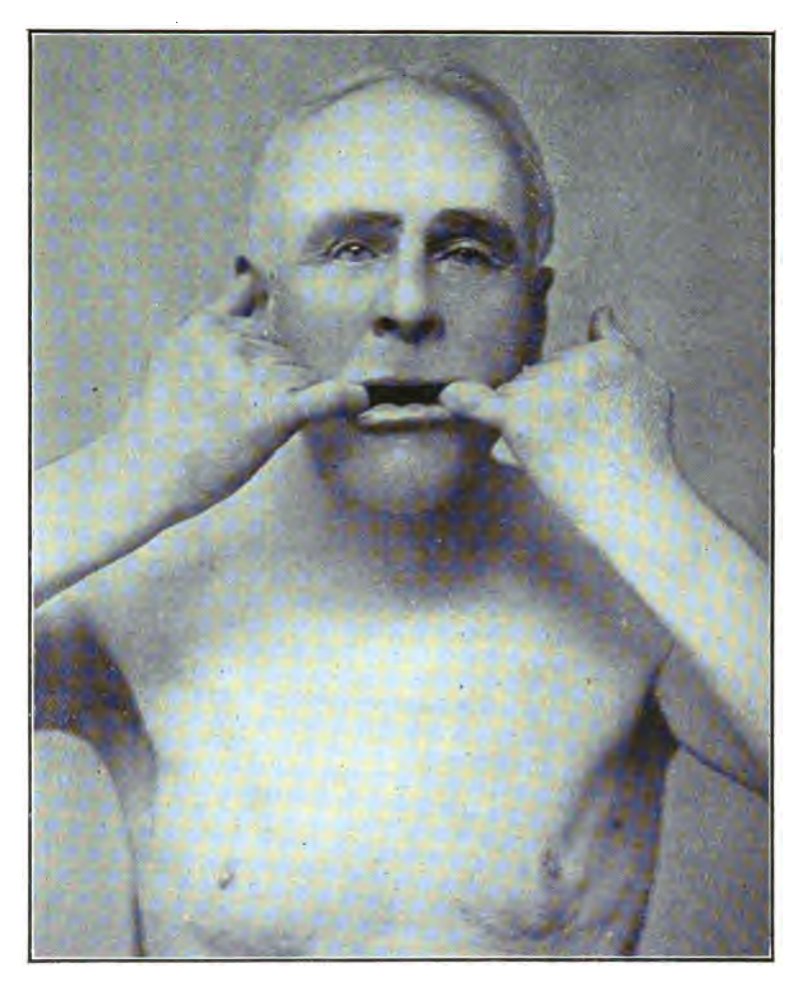
Как же "подтянуть" и укрепить обвисшие мышцы? И как можно укрепить впадины? С помощью тех же методов, которые вы используете, пытаясь развить или "нарастить" руки, ноги или любую другую часть тела - мышечная активность, то есть упражнения, является секретом, так как все мышцы имеют это свойство: когда они упражняются, они растут, а когда они не упражняются, они сокращаются, теряя свою силу и эластичность - тогда появляются признаки, которые мы знаем как признаки возраста.

Попеременное сокращение и расслабление мышц рук и ног, то есть их тренировка, приводит к увеличению их размера, силы и эластичности, и точно так же происходит, когда вы настойчиво и систематически массируете, то есть крепко растираете, любую мышцу лица.

Кожа, как и любой другой кусок кожи, улучшается от трения, и самые лучшие инструменты для ее полировки - это сухие ладони и пальцы. При этом я никогда не использую смазку. Также этот процесс трения удалит мелкие поверхностные морщины, которые начинают появляться с возрастом, когда текстура кожи становится не такой тонкой, как раньше. Но не делайте ни трения, ни массажа слишком энергично, потому что в этом случае вы, вероятно, натрете кожу, или слишком энергичный массаж мышц лица может вызвать их боль - также вы, вероятно, временно создадите новые морщины, причина в том, что на всех лицах есть или должна быть подложка из жировой ткани.

Теперь энергичный массаж или слишком сильное трение непременно удалят его; и пока жир снова не отложится, временно появятся новые морщины. Такое быстрое удаление жира может привести к тому, что многие лица будут выглядеть удрученными. Но это лишь кратковременное явление, поскольку, когда жир снова образуется, а это произойдет очень быстро, лицо вернется в прежнее состояние, возможно, с некоторым небольшим улучшением. Трение лица и массаж лица - "хорошая вещь", но можно легко переусердствовать.

Физические особенности лица тридцати тысяч мужчин и женщин, прочитавших книгу "Старость - ее причины и профилактика", различаются настолько сильно, что я не могу дать подробные инструкции для каждого случая, но я постарался в общих чертах осветить ситуацию в этой главе. Если вы внимательно прочтете ее, то найдете в ней столько информации, сколько я смогу вам дать.



How Drooping of the Mouth is Prevented and Overcome

264

Как предотвратить и преодолеть опущение рта

Теперь я опишу методы, с помощью которых было достигнуто омоложение лица.

Отбеливание лица и горла

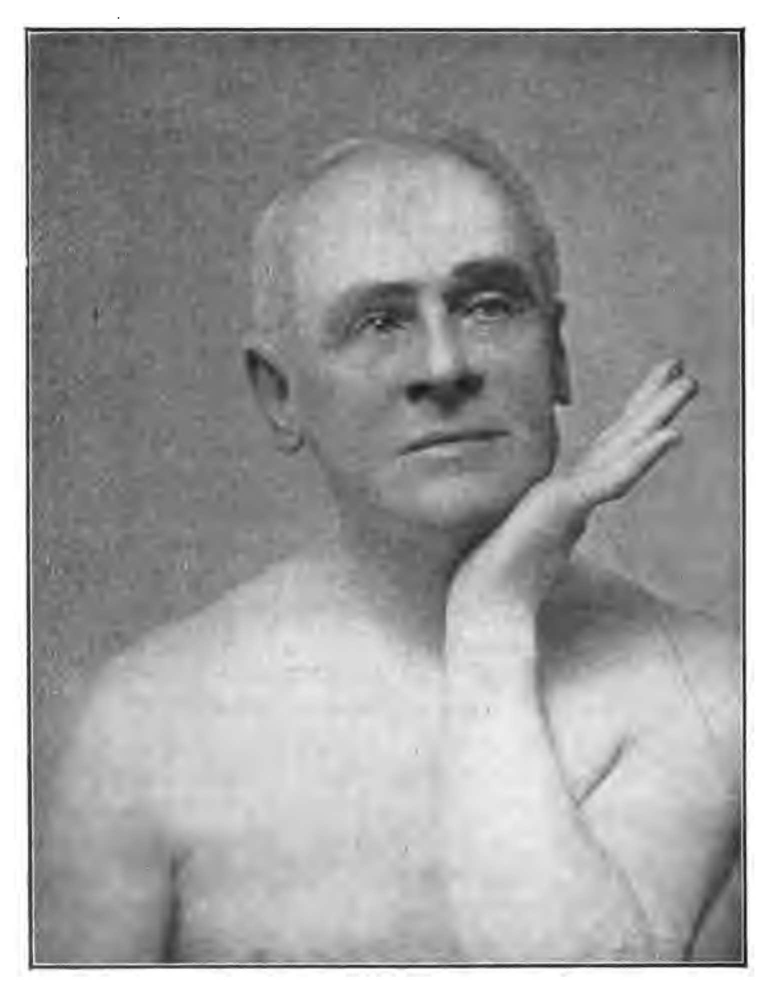
Я уже описывал, но упустил из виду, что самый лучший и недорогой метод отбеливания горла - это трение сухими ладонями и пальцами. Этим же способом хорошо отбеливать бока и переносицу.

После этого вымойте лицо мягким мылом - лучше всего мылом для бритья, которое используют парикмахеры. Тщательно высушите лицо, затем нанесите тонкий слой белого вазелина; протрите сухим полотенцем, затем влажным - не капающим, а отжатым, чтобы не было эффекта размазанности. Вазелин не впитается в кожу, и втирать его нужно совсем немного - влажное полотенце поможет его смыть, а если похлопать по коже сухим концом полотенца, кожа станет мягкой, гладкой и не будет блестеть.

Массаж мышц щёк

На анатомической иллюстрации на стр. 131 грубо, но очень точно показаны мышцы лица, которые следует тренировать, то есть массировать. Вы заметите, что щеки поддерживаются восемью мышцами - по четыре с каждой стороны. Они прикреплены к скулам, сразу под глазами, оттуда они спускаются вниз и прикрепляются к сильным мышцам, окружающим рот, а еще ниже снова прикрепляются к широким лентообразным мышцам челюстей.

Вы можете произвольно сокращать эти поддерживающие мышцы щек, и это действие формирует бугорок на скулах, под глазами. В молодости эти мышцы должны поддерживать ткани и кожу над ними, придавая щекам полный, гладкий вид, характерный для юности, но с годами, если их не тренировать, как и любые другие мышцы, они сокращаются, теряя свою силу, размер и эластичность.



Treatment for the Chin

266

Воздействие на подбородок

Как следствие, кожа, не получая должной поддержки, собирается в складки, которые мы называем морщинами.

Они являются определенными признаками физического возраста, поскольку рассказывают о сокращении мышц, лежащих в их основе. Эти глубокие морщины, впалый подбородок и впалые щеки можно вылечить только одним способом - укрепить и увеличить размер поддерживающих мышц. Этого можно добиться, сократив или сведя в кучу мышцы щек. Затем крепко надавите ладонью на щеку, с которой вы начали (см. иллюстрацию на стр. 137), и сильно, целенаправленно и хорошо разотрите эти сведенные в кучу мышцы по направлению к вискам или уголкам глаз.

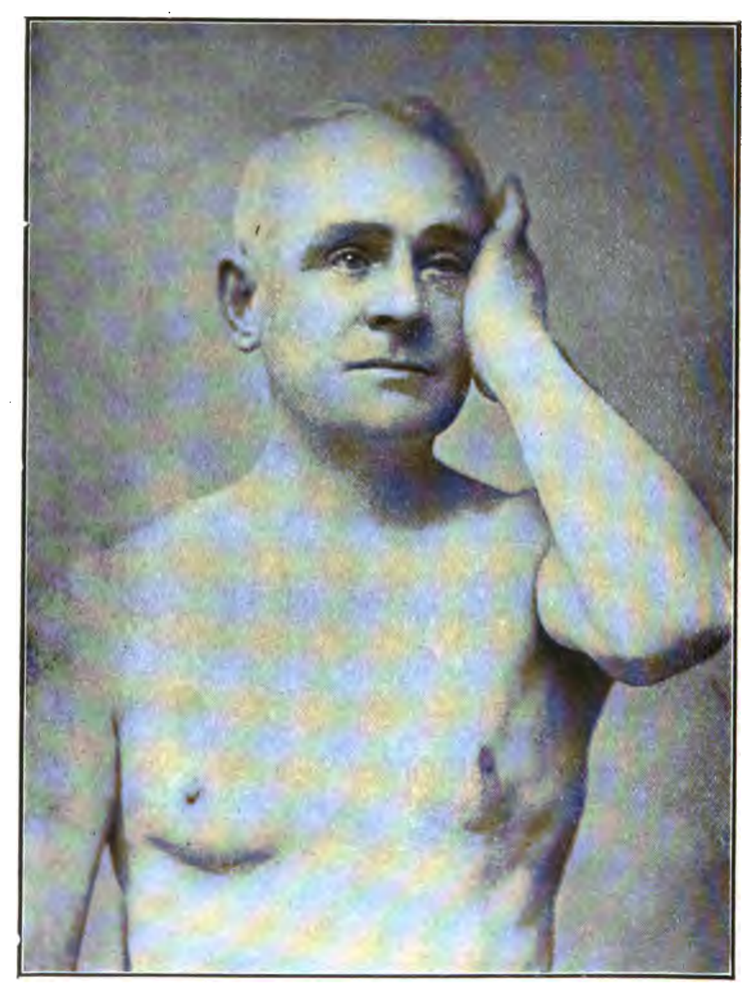
Для начала достаточно десяти-пятнадцати движений, но постепенно увеличивайте их количество каждое утро, пока не определите, какая продолжительность массажа подходит именно для вашего случая. Закончив массировать одну щеку, повторите движения на другой; или, если хотите, поработайте сразу с обеими. Это упражнение укрепит большую круговую мышцу, которая окружает глаз, и, когда она будет развита, предотвратит его "провисание". Оно также укрепит и разовьет мышцы щек, а когда это будет сделано, впадины исчезнут. В доказательство истинности этого утверждения я обращаю ваше внимание на крепкое состояние мышц моих щек и очертания челюстей.

Рот

На иллюстрациях на стр. 131 и 132 вы заметите, что рот окружен широкой мышечной полосой.

С годами, если не тренировать эту мышцу, она атрофируется и, становясь слабее, провисает и опускается в уголках рта, а от этих точек вниз тянутся глубокие морщины, в результате чего рот становится вялым от возраста. Вы можете заметить, что на моих фотографиях полного лица мой рот не обвисает по углам, а такой же упругий и мускулистый, как и в пятьдесят лет, когда я был моложе. Это происходит благодаря упражнению, которое я практикую для укрепления "сфинктера", или мышцы, опоясывающей рот.

Я вставляю мизинцы в рот, как показано на иллюстрации на стр. 139, затем попеременно натягиваю и расслабляю их. Это упражнение быстро укрепит мышцы, окружающие рот, и в результате получится крепкий рот, который является или должен быть характерным для молодости. Это упражнение не растягивает и не увеличивает рот, но любое опущение или провисание исчезнет.



Treating the Temples and the Cheeks

268

Воздействие на виски и щёки

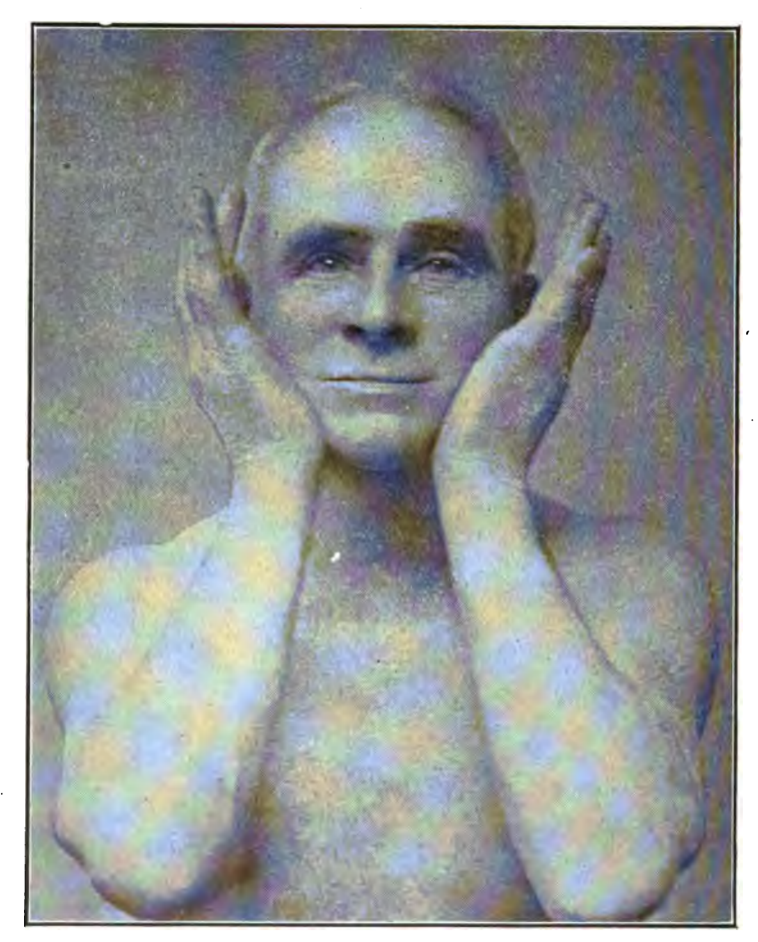
Мускулы подбородка

В связи с упражнениями для рта вы должны стремиться развивать мышцы подушки подбородка. Средство - настойчивое растирание точки подбородка. Также, если на нем начали образовываться морщины, следует практиковать сухое трение ладонями и кончиками пальцев, как уже было описано. Фотография, приведенная на стр. 141, иллюстрирует мой метод.

Виски

С возрастом поддерживающие мышцы висков обычно опускаются, и появляются "впалые виски возраста". Их следует развивать и наполнять упражнениями, то есть настойчивым растиранием височных мышц, что устранит эту проблему.

Также рекомендуется частое трение висков по направлению к уголкам глаз. Это позволит получить гладкие виски молодости, а также устранит вороньи ноги. Иллюстрация на стр. 143 поможет объяснить процесс, который я советую.



Treatment for the Cheeks and Jaws

270

Воздействие на щеки и челюсти

Челюсти

Глубокое, сильное растирание мышц челюсти разовьет эти мышцы. Челюсти станут более округлыми, а внешний вид - более молодым. См. иллюстрацию на стр. 145.

Все упражнения, в том числе и для омоложения лица, я выполняю, лежа в постели, ранним утром, до того, как "встану", и делаю их не чаще одного раза в день. Время, которое я уделяю им, составляет около часа. Ментальный настрой - важнейший фактор. Ведь если вы решили добиться успеха, "снова стать молодым", вы наверняка последуете моему примеру и будете прилагать настойчивые, решительные усилия, чтобы добиться успеха, тогда улучшение обязательно наступит. Если же вы считаете, что я не знаю, о чем говорю, и не доверяете моим методам, то вряд ли у вас что-то получится. Во всех упражнениях результат зависит от вас самих.

Массажное упражнение для развития щек

В главе, озаглавленной "Упражнения с гантелями в сочетании с массажем бицепсов и трицепсов", упоминается открытие атлета К. А. Сэмпсона, автора книги "Сила", что давление лент или ремней, туго затянутых вокруг рук во время упражнений, быстро увеличивает размер мышц. Экспериментируя, пытаясь выяснить причину, я обнаружил, что это давление во время попеременного сокращения и расслабления мышц приводит к приливу крови к этой точке и, следовательно, к расширению сосудов, а значит, к увеличению структуры, подобно тому, как увеличивается губка, когда ее ячейки заполняются водой. Руководствуясь этой идеей, я заменил давление ладоней на полосы Сэмпсона и обнаружил, что результаты одинаковы, и что мышцы щек можно очень быстро увеличить с помощью следующего простого упражнения, которое я выполняю лежа на спине. Поднимите оба уголка рта по направлению к глазам или в положении преувеличенной улыбки.

Это приведет к напряжению поддерживающих мышц на верхней части скул, расположенных непосредственно под уголками глаз. Теперь максимально опустите подбородок. Это еще больше напряжет мышцы, поддерживающие щеки. В таком положении, то есть держа их в напряженном состоянии, попеременно открывайте и закрывайте челюсти; в то же время постоянно массируйте или растирайте их ладонями. Это непременно увеличит их, по описанным логическим причинам, и в результате кожа и ткани, расположенные над ними, будут хорошо поддерживаться и придадут щекам округлый вид, как в прежние годы. Также улучшится цвет кожи и в целом улучшится и помолодеет внешний вид. Для наглядности воздействия этой системы на старое лицо я снова обращаю ваше внимание на фотографию, которая служит фронтисписом к этой книге. В 50 лет мои щеки были впалыми; сейчас, в 72 года, они полные и круглые - результат упорной практики описанного упражнения... Оно не создаст никаких морщин на вашем лице и, безусловно, разовьет поддерживающие мышцы щек, и, насколько мне известно, ни одно другое упражнение такого рода не поможет.

Массаж для мышц подбородка

Мышцы подбородка можно отнести к категории непроизвольных и развить их можно только с помощью массажа, но обычно они быстрее реагируют на этот процесс, чем мышцы, окружающие глаз.

Положите подбородок на ладони, сильно надавите и энергично разотрите лежащие под ним мышцы; тот же метод, что и для мышц вокруг глаз, но с более сильным нажимом.

Положение рук должно постоянно меняться, поскольку, если на какую-либо часть тела оказывается постоянное давление без расслабления, рост происходит не так быстро. Меняйте положения, как я предлагал, и если в молодости ваш подбородок был полным и круглым, то при упорной практике это состояние будет восстановлено.

Быстрое развитие поддерживающих мышц щек

ПРИМЕР быстрого улучшения лица при упорном и систематическом выполнении описанных упражнений, 7. т. е. для развития щечных мышц, а также мышц клитора и челюсти, настолько примечателен, что я получил любезное разрешение дамы, которая так успешно занималась ими, представить для ознакомления читателей этой книги две фотографии. Первая была сделана 5 июля 1909 года, вторая - 26 октября 1909 года, то есть три месяца и двадцать один день спустя. Упражнения были начаты и выполнялись ежедневно и настойчиво под моим руководством, и результат превзошел все ожидания тех, кто был непосредственно заинтересован в экспериментах. Эта дама была и остается довольно стройной. Здоровье и пищеварение значительно улучшились, но не настолько, чтобы объяснить очень большие изменения и улучшение внешнего вида ее лица. Опорные мышцы щек сильно атрофировались, щеки стали впалыми, а подбородок истощенным. Как следствие, лицо выглядело худым и изможденным. Первые попытки выполнять упражнения не принесли оптимизма.

Недостаточное покрытие костной структуры щек и подбородка стало довольно нежным, и был предоставлен трехдневный отдых. После исчезновения этого состояния упражнения были начаты снова, и в дальнейшем перерывов не было.

Через месяц стало заметно улучшение: щеки и подбородок стали более круглыми и симметричными, кожа также значительно улучшилась. Затем были начаты упражнения для развития мышц горла, но улучшение в этой области, хотя и было удовлетворительным, не было таким быстрым, как развитие поддерживающих мышц щек или подбородка. Причина такого различия в развитии, как мне кажется, кроется в том, что мышцы горла менее атрофированы, чем мышцы щек и подбородка. Также вероятно, что шея и горло всегда были стройными. Отсюда и кажущаяся разница в скорости развития.

Я привожу этот случай для поощрения тех, кто хочет поэкспериментировать в этом направлении. Хотя я не утверждаю, что такие быстрые результаты могут быть получены всегда, Но то, что это возможно, упомянутая дама продемонстрировала в полной мере.



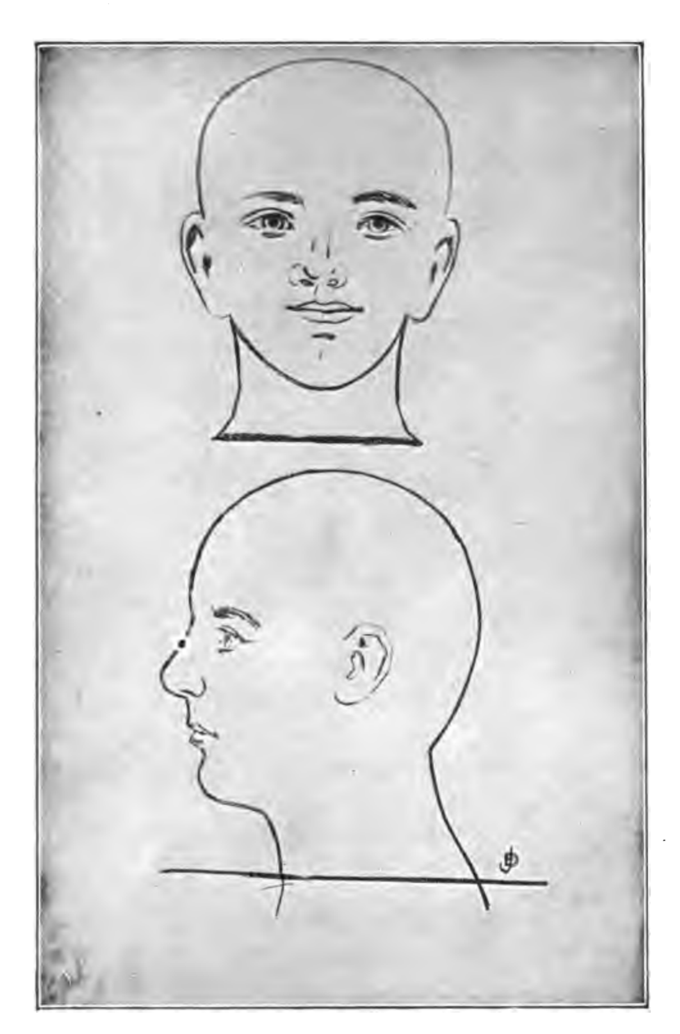
July Fifth, 1909

276



October Twenty-sixth, 1909

277



The Smooth Face of a Youth

279

Гладкое молодое лицо



The Lines of Age

280

Возрастное лицо

Возрастные морщины

С годами на лице и шее появляются морщины, которые мы связываем с возрастом, но эти следы физического износа чаще всего вызваны пренебрежением, чем годами. У некоторых женщин, например, они появляются в двадцать пять лет, у других - на десять лет позже.

' После настойчивых экспериментов с кожей и мышцами в течение последних семнадцати лет я уверен, что если начать применять простые методы, описанные в этой книге, при первом появлении обезображивающих линий, то можно не только стереть их, но и предотвратить их повторное появление до глубокой старости.

Сохранение знаменитой красавицы XVI века Нинон де Л'Энклос - известный пример этой теории. Эта женщина отличалась удивительной физической сохранностью. В возрасте восьмидесяти лет она сохранила девичью красоту, ее лицо было свежим и свободным от возрастных морщин, как и в двадцать лет, а белые волосы, напудренные по моде того времени, только добавляли ей молодости.

Судя по тем данным, которые удалось собрать писателю, гладкость ее кожи и отсутствие морщин объяснялись исключительно постоянным ежедневным трением кожи лица в сочетании с упражнениями для мышц шеи и горла, очень похожими на упражнения, проиллюстрированные и описанные в этом томе. В то время еще мало знали о законах научной физической культуры, но поскольку мадам де Л'Энкло до последнего сохраняла упругость тела и грациозность фигуры, очевидно, что какая-то система упражнений выполнялась систематически и настойчиво. Только таким образом можно было сохранить ее молодость.

Обычно первые следы, оставленные временем на чертах лица человека, - а они характерны для всех нас, - это морщины, протянувшиеся от ноздрей к уголкам рта и дальше. С годами к ним присоединяются параллельные морщины, несколько более короткие, расположенные на расстоянии около полудюйма на щеке. Еще позже появляется еще одна, еще более короткая морщина на расстоянии менее полудюйма; кроме того, образуются и другие, начинающиеся у уголков рта и тянущиеся вниз с небольшим изгибом внутрь.

На лбу появляются морщины, параллельные линии бровей, - с небольшим изгибом вниз на концах. Обычно их количество составляет от трех до пяти, в зависимости от возраста человека.

Морщины, которые принято называть "вороньими лапками", расходятся веером от внешних уголков глаз к вискам, и их количество обычно составляет от трех до пяти.

Кожа под глазами становится рыхлой и складчатой. Эти складки начинаются от уголков глаз, слегка изгибаются и накладываются друг на друга. К этому времени одна или две линии обычно появляются по бокам шеи, начинаясь в точке позади ушей, простираясь ниже челюсти и скользя вниз к горлу. Сразу за ушами кожа тоже становится немного рыхлой, образуются две короткие морщинки, и появляется линия, идущая вниз и под шею. На следующем этапе по всему лицу и шее появляется множество очень коротких, мелких морщинок - одни параллельные, другие пересекающиеся. Они придают коже увядший вид. Свежесть молодости ушла. Теперь и

кожа под подбородком становится рыхлой; все длинные линии встречаются, накладываются друг на друга, переплетаются и соединяются с короткими, только что появившимися, образуя запутанную паутину перекрещиваний, которая с годами становится все глубже. Это моток жизни. Это прядение времени. И узор никогда не бывает красивым!

Единственный верный способ стереть эти линии - трение, и лучше всего это делать ладонями рук, как описано в главе "Омоложение лица и шеи".

Если начать эту процедуру при появлении первых обезображивающих морщин и методично и ежедневно выполнять ее в сочетании с упражнениями для мышц лица и шеи (подробно описаны в главах, посвященных этой теме), то это, несомненно, приведет к заметному и удовлетворительному улучшению внешнего вида.

Мышцы горла

Это добровольные мышцы, которые можно тренировать по собственному желанию. Их можно увеличивать в размерах, повышать силу и эластичность. Анатомические иллюстрации на страницах 131 и 132 точно определяют внешний вид и расположение этих мышц. От них во многом зависит контур горла.

На иллюстрации на стр. 132 вы заметите большую мышцу, прикрепленную к выступу в горле, известному в анатомии как щитовидная кость (более привычно - Адамово яблоко), и от этой точки поднимающуюся к нижней части подбородка, где она и крепится. В молодости эта мышца обычно полная, округлая и упругая, поддерживает окружающие ткани и кожу, заполняет впадины и придает горлу округлость и изящный контур, отличным примером которого является иллюстрация "Горло в молодости" на следующей странице.

С годами, если эту часть горла не тренировать, эта крупная мышца и окружающие ее мелкие мышцы, следуя общему закону, теряют силу, эластичность и размер; ткани сокращаются, а кожа, лишенная прежней поддержки, становится морщинистой и покрывается швами;

Затем, впоследствии, опускается в рыхлые висячие складки - горло старости. (Если бы мышцы, лежащие в основе свободно свисающей кожи, как показано на этой картинке, можно было вернуть к их прежнему размеру и состоянию, очевидно, что контур горла значительно улучшился бы, поскольку оно приобрело бы очертания прежних лет. В каком возрасте такое улучшение с помощью практикуемых мною методов становится невозможным, я не могу сказать. Фотография, которая стоит на переднем плане, была сделана, когда мне шел пятидесятый год; на ней видно, что под подбородком кожа висит рыхло, свойственная возрасту, и это состояние сохранялось до шестидесятого года.

В течение этих десяти лет я старательно и успешно занимался совершенствованием всего остального тела, но пренебрегал упражнениями для мышц горла и лица, которые, как следствие, проявляли признаки физического возраста, заметно контрастируя с более молодым видом туловища и конечностей. Очевидно, что ухудшение состояния связано с бездействием этих мышц, и я разработал систему упражнений для их развития.



The Throat of Youth

286

Молодое горло



The Throat of Old Age

287

Горло в возрасте

Результаты двухлетней упорной практики в этом направлении показаны на фотографии в профиль на странице 162. Мышцы горла вновь обрели былую силу и округлость, а кожа, получив хорошую поддержку, позволила исчезнуть рыхлым складкам, которые видны на фотографии, сделанной двадцать два года назад.

По сравнению с теми условиями, которые существовали в то время, здесь наблюдается значительное улучшение. Развитие горла, как и всей шеи, было достигнуто с гораздо меньшими усилиями и за меньшее время, чем требовалось для развития рук и ног. Наиболее вероятная причина заключается в том, что мышцы горла и лица, никогда не упражнявшиеся в какой-либо степени, были, следовательно, сильно атрофированы; и это улучшение, когда они систематически упражнялись, было более заметным. Учитывая мой личный опыт в этом направлении, я могу с уверенностью заявить, что развивать мышцы горла и лица с помощью описанных методов можно и даже несложно после среднего возраста; даже после того, как будет пройден полувековой рубеж, морщины исчезнут, а гладкость кожи, характерная для прежних лет, может быть восстановлена. Короче говоря, если вы будете систематически и настойчиво практиковать методы, которые я постарался донести до вас, лицо и шея приобретут гораздо более молодой вид.

Это потребует от вас определенных усилий и времени, но не может быть достигнуто никаким другим способом, несмотря на все заявления производителей и продавцов "продуктов для кожи", мазей для лица или любых омолаживающих препаратов об обратном.

Я говорю по собственному опыту, поскольку в течение года систематически и настойчиво экспериментировал с различными "кожными продуктами" и мазями для лица, будучи уверенным, что если найду какой-нибудь препарат, который сможет проникать через поры кожи и впитываться расположенными под ней железами, то смогу вернуть сократившимся мышцам лица и горла состояние прежних лет. Результат этого года экспериментов был полностью неудачным, по той причине, что клеточная ткань, из которой состоят эти мышцы, а также все остальные мышцы и органы тела, является результатом переваривания и усвоения пищи, которую мы принимаем в желудок, жидкости, которую мы пьем, и воздуха, которым мы дышим. Невозможно накормить или подпитать мышцы никакими искусственными средствами, которые когда-либо были открыты. Эти так называемые "продукты для кожи" или кремы для лица не впитываются в сколько-нибудь заметной степени, а улучшение внешнего вида кожи после их применения объясняется тем, что поры кожи и мириады мелких морщинок временно заполняются жирным препаратом, а гладкая поверхность обусловлена растиранием, необходимым для его нанесения. Кожа, как и любой другой кусок кожи, гораздо лучше полируется ладонями, но во избежание натертостей ее следует смазать каким-нибудь кремом для лица или несколькими каплями оливкового масла.

Королевской дороги к здоровью не существует, его нельзя купить, и если вы когда-либо были наделены физической красотой, не тратьте время и деньги на то, чтобы вернуть ее путем покупки, ибо это невозможно.

Описанные мною методы омоложения не требуют ни затрат, ни боли. Они очень эффективны, но их применение зависит от вас, от вас самих, и они требуют времени и терпения. Если вы достаточно цените свою внешность, чтобы систематически и настойчиво работать над ее улучшением, опираясь на описанные методы, то, как мне кажется, вы непременно добьетесь

успеха. Если же вы, как и многие, придете к выводу, что это слишком сложно, воспитывайте в себе дух довольства своим положением и смиритесь с морщинами и другими признаками физического возраста, поскольку их невозможно удалить никаким другим способом, кроме описанного мной.



Muscles of the Throat—Head Thrown Back

292

Мышцы горла, голова откинута назад

Упражнение для мышц горла - третье упражнение

Невозможно выглядеть молодо, если горло омрачено рыхлой, свисающей кожей. На лице может не быть морщин, но если мышцы, поддерживающие кожу, покрывающую горло, т. е. расположенную непосредственно под челюстями и между ними, сокращаются, то появление возрастных изменений неизбежно. Поэтому, стремясь к общему физическому омоложению, я постарался разработать специальные упражнения для развития мышц горла и шеи. В этом направлении я почерпнула несколько ценных идей из тщательного изучения методов, практикуемых Нинон де Л'Энклос.

Старая французская брошюра, на которую я уже ссылался, не совсем ясна в этом вопросе, ее описание расплывчато, но очевидно, что француженка упражняла шею и горло, запрокидывая голову назад, в положении, показанном на анатомическом рисунке (стр. 132). Но поскольку в старой книге говорится, что она практиковала эти движения перед зеркалом, то, очевидно, она делала это стоя или сидя. Поэтому, если голова поддерживается плечами в обоих этих положениях, преимущество ее веса при выполнении упражнений теряется.



Developing the Muscles of the Throat—Third Exercise

294

Разработка мышц горла – третье упражнение

Я обнаружил, что если подложить подушку под плечи, лежа на спине, а затем откинуть голову назад насколько возможно (то есть попеременно назад и вперед), можно добиться гораздо большей нагрузки на мышцы горла, а также на крупные мышцы задней части шеи. Развитие таким образом будет происходить гораздо быстрее, чем по методу французской красавицы. Иллюстрация, которая сопровождает это описание, сделает положение ясным.

Этот способ тренировки мышц также менее утомителен, чем занятия в вертикальном положении. Есть и еще одно преимущество. При подъеме головы вперед сокращаются мышцы живота, которые расслабляются, когда голова снова опускается назад.

Это попеременное сокращение и расслабление является отличным упражнением для этих мышц и оказывает очень благотворное влияние на органы пищеварения. Начинайте медленно, и если с непривычки возникнет чувство головокружения, ограничьте первые попытки, скажем, пятью движениями, но очень скоро вы сможете с легкостью выполнять 100 и более, то есть запрокидывать голову назад до упора, а затем возвращать ее вперед.



The Result of Throat and Neck Exercise at the Age of 72

206

Результат упражнений для горла и шеи в возрасте 72 года

Это самое эффективное упражнение, которое только можно придумать для описанной цели, и если вы действительно серьезно настроены и будете добросовестно и систематически практиковать описанные мной движения, вы обязательно укрепите и округлите шею, а по мере увеличения мышц горла и правильной поддержки кожи над ними, обезображивающие мешки, несомненно, исчезнут.

Если горло слишком толстое и полное - то есть, если появился этот нуарный символ красоты, двойной подбородок, - это упражнение быстро уменьшит его. Круглое, полное горло и симметричная шея знаменитой французской красавицы в возрасте 70 лет. Французская красавица в возрасте 70 лет, как показано на ее портрете, убедительно демонстрирует ценность этих упражнений для горла и шеи. Скорее всего, она никогда не допускала появления обезображивающего двойного подбородка, поскольку начала выполнять эти упражнения еще в молодости и продолжала их на протяжении всей своей долгой жизни. С помощью этих упражнений ей удалось до конца сохранить юный контур своей красивой шеи и горла.

В моем случае я начал выполнять эти специальные упражнения только после 50 лет. Вы заметите, что в этом возрасте у меня была сильно выражена свисающая кожа на горле (см. фотографию на странице 4), а моя фотография в профиль на странице 3 демонстрирует мои успехи в "три года и десять лет".

Всем женщинам, которые ценят свою внешность, я настоятельно советую выполнять эти три упражнения для шеи и горла. Они являются решением проблемы, которая озадачивала пол во все века.

Нинон де Л'Энклос. "Женщина, которая никогда не старела"

ОНА, замечательная женщина, чей портрет представлен на следующей странице, родилась в Париже 15 мая 1616 года; умерла в Париже 17 октября 1706 года. Она была убедительным и хорошо проверенным примером истинности системы сохранения и омоложения лица и тела, описанной в этой книге. Некоторые из простых методов предотвращения и устранения морщин, заполнения впалых щек, округления подбородка и одно из упражнений, которое я практикую для развития мышц горла, были разработаны на основе советов, полученных из старой французской брошюры, опубликованной в 1710 году, автор которой, Жанна Соваль, была личной и верной помощницей Нинон де Л'Энкло на протяжении почти половины столетия. Хотя эта старая книга, несомненно, использовалась как средство рекламы различных кремов, лосьонов для лица и других туалетных принадлежностей сомнительной ценности, о которых великая французская красавица, вероятно, никогда не слышала, упражнения, описанные в ней скупо и туманно, как будто они не имеют никакого значения, были настоящим секретом ее беспрецедентного сохранения видимой молодости в преклонные годы.



NINON DE L'ENCLOS AT AGE OF SEVENTY
"THE WOMAN WHO NEVER GREW OLD"
300



Нинон де Л'Энклос в возрасте 70 лет

Металлическая маска для лица, которую, по словам ее горничной, она иногда надевала во время сна, несомненно, была очень эффективной помощью в сохранении гладкости кожи и блестящего цвета лица, описанного в ее мемуарах. Однако без развития мышц лица и горла одна лишь металлическая маска не смогла бы сохранить ее молодой вид в возрасте семидесяти лет, как показано на ее портрете.

Этот старый портрет, с которого была сделана гравюра, до сих пор находится на выставке в одной из знаменитых французских галерей. Его автор - Андре Бо-Шампс, Anno Domini 1686. Таким образом, на момент написания этой картины, предмету этой главы уже исполнилось семьдесят лет. Те, кто интересуется жизнью и личностью Нинон де Л'Энкло, найдут в Американской циклопедии, том X, в разделе "Лен", длинную статью, посвященную ей.

Более подробный рассказ об этой необыкновенной женщине можно найти в "Жизни и письмах Нинон де Л'Энкло", собранных и составленных У. Х. Овертоном, опубликованных Lion Publishing Co., Чикаго, 1903, из которых взяты следующие выдержки:

Нинон, или Миле де Л'Энкло, как ее называли, была самой замечательной женщиной из когда-либо живших. В течение семидесяти лет она безраздельно властвовала над сердцами самых знатных людей Франции. Людовик XIV, когда ей было 85 лет, заявил, что она - чудо его царствования.

Форма Нинон была симметричной, элегантной и уступчивой, как ива; цвет лица - ослепительно белым, глаза - черными, как полночь; зубы - как жемчуг, рот - подвижным, улыбка - пленительной и неотразимой. Как была она очаровательна в молодости, так и осталась до самой смерти в возрасте 91 года. Невероятный факт, но так хорошо подтвержденный величайшими и надежнейшими писателями, свидетельствующими о его истинности, что нет причин сомневаться."

Нинон объясняла это не каким-то чудом или природными особенностями, а своей философией (то есть методами сохранения физического состояния и лица) и заявляла, что любой человек может проявить те же особенности, следуя тем же заповедям." (Это утверждение я полностью поддерживаю).

Очевидно, что она научила своих близких друзей искусствам и упражнениям, с помощью которых она сохранила свою удивительную красоту до глубокой старости, как говорится далее в биографии:

"Мы располагаем самыми неоспоримыми свидетельствами современников, которые были близки с ним, что одна из ее самых дорогих подруг и последовательниц, святая Эвремонда, в возрасте 89 лет внушила одной из знаменитых красавиц английского двора пылкую привязанность".

Из множества портретов, написанных за долгую жизнь Нинон де Л'Энкло, представленный здесь, кажется, единственная сохранившаяся профильная поза, которая, очевидно, должна была продемонстрировать удивительную сохранность ее прекрасной шеи. Портрет анфас, который является фронтисписом к ее мемуарам, процитированным выше, сейчас находится в галерее барона Альфреда де Ротшильда, написанный Жаном Петито в 1666 году:

1666. Тогда ей было около 50 лет. Очевидно, что в молодости она была гораздо стройнее, чем в то время, когда был написан портрет Жана Петито (в 50 лет), но в гладкой, круглой шее и горле нет никаких признаков возраста, даже в три десятка лет и десять.

"Весьма вероятно, что ее пышные волосы поседели, поскольку, похоже, нет никакого эффективного способа предотвратить появление этого признака возраста с годами, но белая пудра, которая была тогда в моде, только добавляла ей красоты и молодости".

Эта фотография с приведенными на ней высказываниями представлена как неоспоримое доказательство того, что если человеческое тело на протяжении всей жизни не содержит изношенных тканей, мертвых клеток или других засоряющих веществ, то оно не будет демонстрировать то, что мы знаем как "признаки возраста", до периода, который давно миновал, как мы сейчас считаем, физический предел появления молодости.



Muscles of the Back of the Neck and Abdominal Muscles

Мышцы задней части шеи и мышцы живота

,

Мышцы задней части шеи и мышцы живота

Лежа на спине, как показано на рисунке, при поднятии головы вы обнаружите, что напрягаются все мышцы шеи, но особенно те, которые находятся на задней части шеи: Большие плоские мышцы, которые поддерживают живот, также приходят в движение.

Чтобы тренировать и укреплять оба этих очень важных комплекса мышц, лягте на спину и попеременно поднимайте и опускайте голову. Для начала будет достаточно пяти движений, но по мере роста вашей силы десять: это количество не утомит вас и не принесет вреда.



Development of Neck Muscles
Sanford Bennett at Age 67

306

Развитие мышц спины. Сэнфорд Беннетт в возрасте 67 лет

Кожа

КОЖА - это защитный покров, плотно прилегающая одежда для всего тела. Она имеет неодинаковую толщину; на тех участках, которые подвергаются давлению и трению, она толстая и жесткая, а на других участках, подверженных изменениям размеров, - особенно эластичная. Но в любом месте она приспособлена для защиты.

Это орган секреции и экскреции, и от его правильного действия зависит наше здоровье, сама наша жизнь. Если миллионы его желез и пор закупориваются, то здоровье человека становится невозможным. С другой стороны, когда эти отверстия - предохранительные клапаны тела - свободны и чисты, нечистоты из организма легко выводятся, улучшается кровообращение, устанавливается равновесие в процессе выделения между кожей и внутренними органами, облегчается пищеварение, кишечные и мочевые выделения становятся более регулярными, улучшается нервное состояние. Мой собственный опыт показывает, что ежедневное трение кожи варежками из козьего волоса и поясом для трения из козьего волоса существенно облегчает бессонницу. После этих упражнений с трением следует принять теплую ванну.

Мораль такова: Следите за чистотой кожи с помощью трения и купания.

Кожа состоит из трех слоев. Над настоящей кожей находится кутикула, или шкурка, и хотя мы обычно называем ее кожей, на самом деле это лишь защитный слой над настоящей кожей. В ней нет кровеносных сосудов, поэтому она никогда не кровоточит; а поскольку в ней нет нервов, она не чувствует боли. В микроскоп видно, что она полностью состоит из мелких плоских чешуек, которые накладываются друг на друга, как черепица на крыше. Эти чешуйки образованы настоящей кожей, находящейся под ними, и постоянно отторгаются от тела. Обычно это незаметно, но иногда чешуйки скапливаются в массы, и тогда это называется шерстью. Или, если скопление происходит на коже головы, это называется перхотью.

От состояния кожи шарфа во многом зависит цвет лица. Если она грубая, хороший цвет лица невозможен. Временного улучшения можно добиться с помощью средств, которые так дороги женскому уму: "продукты для кожи", кремы для лица и пудры для лица. Но все эти средства дают один и тот же результат: они просто заполняют мельчайшие морщинки и временно сглаживают неровную поверхность. Но когда это покрытие будет смыто, кожа вернется в прежнее состояние.

В отношении пудры для лица обычно не утверждают, что она дает больше, чем временное улучшение, но производители и продавцы так называемых "продуктов для кожи" утверждают, что их препараты питают кожу и укрепляют мышцы, лежащие в ее основе, и что польза от их использования постоянна. Если бы ланолин, парафин, белый воск и спермацетти, составляющие основу всех этих препаратов, могли быть насильно введены в настоящую кожу и мышцы и превращены там в живую клеточную ткань, из которой состоят все части тела (в том числе и кожа), это утверждение могло бы иметь под собой некоторую основу истины. Но поскольку эти клетки могут появиться на свет только в процессе пищеварения и ассимиляции, ошибочность вышеприведенного утверждения очевидна. Разумеется, вы не можете сформировать или "построить" живую ткань из мертвой материи. Термин "питание для кожи" - очень привлекательное название для этих жирных, восковых препаратов, но ни кожа, ни мышцы

не могут питаться такой пищей. При трении возможно очень легкое поверхностное впитывание высших сортов масла, но даже оно не становится живой тканью. Поскольку это поглощение ограничено только самыми высокими сортами масла, очевидно, что кожа не может принять парафин, белый воск или любые другие грубые компоненты "кожной пищи".

Их непосредственный эффект, как уже говорилось, заключается в покрытии поверхности кожи, которая после их использования приобретает более гладкий вид.

Но это временное явление, и никакого роста или улучшения состояния мышц, лежащих в основе, такое применение не даст. Возражение против этих жирных мазей заключается в том, что они закупоривают и закупоривают мириады расположенных под кожей пор и желез. Если вы хотите иметь здоровую кожу, эти выходы для нечистот из системы должны быть чистыми и прозрачными. В противном случае кожа не может быть здоровой.

Секрет свежей, здоровой кожи заключается в трении и чистоте. Для тела используйте варежки для трения из козьей шерсти и фрикционный пояс из того же материала. Желательно, чтобы эти упражнения с трением выполнялись ежедневно - после других упражнений, описанных в этой книге, и после них принималась теплая ванна.

Для лица и шеи трение ладонями является эффективным методом удаления морщин, так как их можно вытереть, а кожу, как уже говорилось, отполировать, как и любой другой кусок кожи. Для омовения лица и шеи используйте теплую воду, смягченную бурой.

Через очень короткое время после начала этих упражнений по трению тела вы обнаружите, что нервная система стала спокойнее, а пищеварение и кровообращение улучшились. И что особенно интересно для дам, так это то, что упражнения на трение для лица и шеи обязательно приведут к заметному улучшению.

Я продемонстрировал на собственном лице и шее, что с помощью этого метода можно удалить морщины даже в преклонном возрасте, и я уверен, что если начать выполнять это упражнение с трением при появлении первых морщин и упорно заниматься им, они исчезнут и больше не появятся до глубокой старости. Именно этот метод практиковала Нинон де Л'Энкло, знаменитая французская красавица XVII века, и это единственный успешный метод удаления морщин и сохранения гладкой кожи, характерной для молодости. Подробнее об омоложении лица и шеи читайте в главе под таким названием.



Упражнение для мышц, покрывающих лопатки плеч

Упражнение для мышц, покрывающих лопатки плеч

Лежа на спине, как показано на противоположном рисунке, нанесите удар локтем по груди. Это движение приведет в действие и разовьет мышцы, покрывающие лопатки. Для начала достаточно пяти движений для каждой руки. Это упражнение полезно при наличии признаков кислотного ревматизма в описанных мышцах. Я говорю из личного опыта.



Developing the Throat Muscles

314

Упражнения для развития мышц горла

Упражнения для развития мышц горла

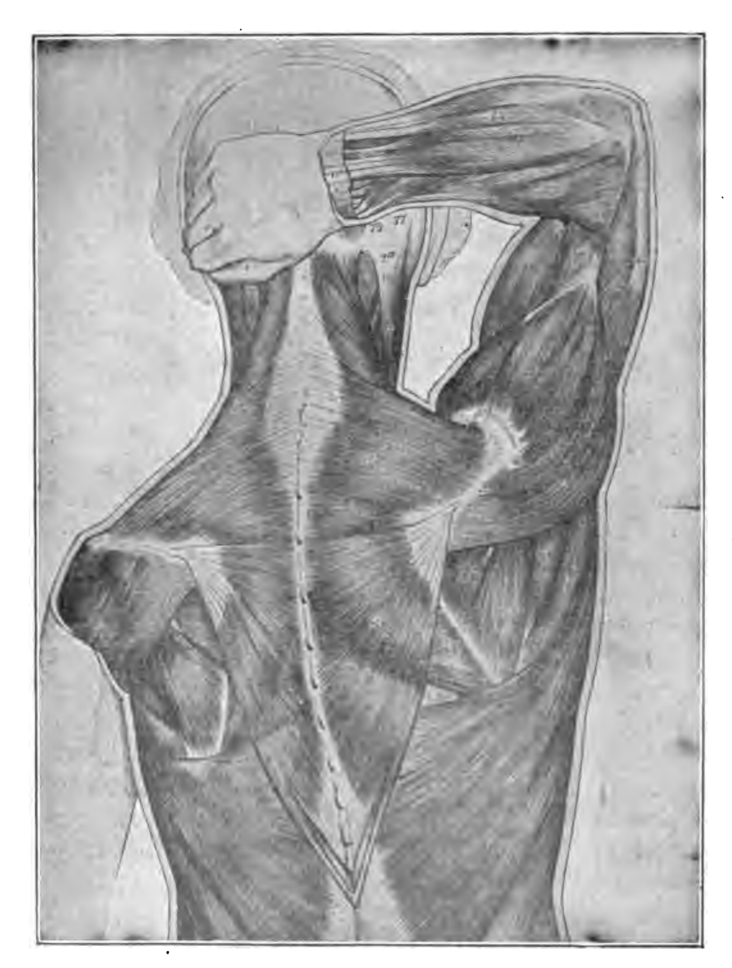
Первое упражнение

ЛЕЖА на боку, положите большой палец на горло сразу под подбородком или примерно в центре большой мышцы, которая тянется от адамова яблока к подбородку (см. анатомическую табличку на стр. 132). Если вы лежите на правом боку, используйте большой палец правой руки; если на левом - большой палец левой руки. Запрокиньте голову назад до положения, показанного на рисунке на противоположной странице.

Затем подайте голову вперед (подбородок к груди), что позволит ослабить напряжение. Продолжайте надавливать большим пальцем, попеременно сокращая и расслабляя мышцы описанными движениями. При этом напрягаются мышцы горла, для развития которых и предназначено упражнение, а сильное, направленное вверх давление большого пальца усиливает это напряжение.

Начинайте с десяти движений каждое утро, постепенно увеличивая их количество до пятидесяти, как того требует ваше физическое состояние.

Это упражнение следует выполнять в лежачем положении, как на правом, так и на левом боку. Если выполнять его добросовестно и систематически, то это обязательно приведет к заметному улучшению контура горла.



Showing Muscles of the Neck and Arms—Rear View

316

Мышцы шеи и рук. Вид сзади.

Шея

ОСНОВНЫЕ ОПОРЫ ШЕИ - две большие мышцы, прикрепленные к основанию черепа и спускающиеся от него к плечам; они образуют заднюю часть шеи. Боковые стороны поддерживаются еще одной парой крупных мышц, которые прикреплены к черепу сразу за ушами и спускаются к воротниковой кости. Эти крупные мышцы поддерживаются мелкими, но от этих основных опор во многом зависит контур и сила шеи. Если они развиты слабо, задняя и боковые поверхности шеи будут выглядеть слабыми и несимметричными; кожный покров, лишенный должной поддержки, вскоре собьется в неприглядные складки; в таком состоянии шея выглядит возрастной, чего не может быть в данный период жизни.

Постоянное растирание задней и боковых поверхностей шеи ладонью в значительной степени устраняет эти морщины: но это поверхностное лечение, и эффект от него временный, поскольку, если мышцы, лежащие в основе, сокращены и слабы, кожа, лишенная поддержки, непременно станет рыхлой и дряблой, а складки углубятся.

Любимые женским умом средства от этого состояния - так называемые "продукты для кожи" и "другие жирные препараты подобного рода". Но поскольку при их использовании невозможно сформировать мышечную ткань, ошибочность этого процесса очевидна. Кожа, конечно, улучшится за счет трения, необходимого для нанесения препаратов, но кроме этого лечение бесполезно.

Очевидно, что если бы описанные мышцы были развиты и восстановлены до состояния прежних лет, то кожа, будучи должным образом поддержанной, вновь обрела бы гладкую поверхность. Этого можно добиться, выполняя несколько описанных упражнений для шеи и горла.



Developing the Muscles of the Neck

319

Упражнения для шеи

Упражнение для развития и укрепления шеи

Крепко заведите руки за голову, как показано на рисунке на предыдущей странице. Поднимите голову над подушкой, затем откиньте ее назад, одновременно оказывая сильное давление руками вперед или сопротивление. Начните не более чем с пяти движений, то есть попеременно поднимайте и опускайте голову, одновременно сохраняя полное напряжение рук. В конце недели увеличьте количество движений на одно или два, в зависимости от вашего состояния. Мой собственный предел сейчас составляет двадцать пять движений, что я считаю достаточным.

Избыток этого упражнения позволил мне увеличить размер шеи с четырнадцати до шестнадцати дюймов, что, будучи непропорциональным моему росту (см. иллюстрацию на стр. 162), я полностью прекратил примерно на шесть месяцев, и этот же размер уменьшился до пятнадцати с четвертью дюймов, на котором он и остается.

Мышцы, приводимые в действие и специально развиваемые этим упражнением, показаны на иллюстрации на странице 132.



Developing the Muscles of the Neck

321

Развитие боковых сторон шеи

Развитие боковых сторон шеи

Лежа на боку, как показано на рисунке на предыдущей странице, поверните подбородок как можно дальше к верхней части плеча. (Это движение приведет к сокращению мышц на боковых сторонах шеи, а также приведет в действие мышцы горла, расположенные непосредственно под подбородком). Когда голова опустится в исходное положение, мышцы расслабятся. Попеременное сокращение и расслабление этих мышц представляет собой упражнение, которое развивает мышцы боковых сторон шеи, а также укрепляет и улучшает контур мышц горла.

Начните упражнение с пяти движений и увеличивайте их количество до пятидесяти и более, по мере улучшения физического состояния. Необходимо тренировать обе стороны шеи, иначе развитие будет неравномерным.

Эффект этого упражнения для шеи показан на иллюстрации на странице 162. Глубокие линии, которые когда-то пересекали и вновь пересекали заднюю часть моей шеи, полностью исчезли, и в этом месте я выгляжу как мужчина вдвое моложе меня.

Дамам, которые могут задуматься о выполнении этого упражнения, не стоит опасаться появления излишней мускулистости, которую демонстрирует эта фотография.

Влияние физических упражнений на мышцы женщин не такое, как на мышцы мужчин. Узловатые и грубые мышцы тренированного атлета-мужчины никогда не появляются у женщин, хотя они тренируются аналогичным образом. Их мышцы всегда остаются мягкими, эластичными и более изящными в своей округлости, чем у мужчин.

Описанные здесь упражнения улучшат и украсят шею в то время, когда в среднем возрасте она обычно очень тощая.



Упражнение с гантелями для двух рук

Упражнение с гантелями для двух рук

Я настоятельно рекомендую использовать легкие гантели. Пара, которую я использую, весит четыре фунта, но в большинстве случаев будет достаточно и половины этого веса. Я экспериментировал, лежа в постели, с гантелями всех размеров вплоть до сорока фунтов, но наиболее эффективными оказались умеренно быстрые действия с гантелями весом от двух до четырех фунтов. -С тяжелыми гантелями всегда есть опасность перетренироваться; постоянное напряжение может повлиять на сердце, и, конечно, есть тенденция к возникновению состояния, известного в атлетике как "мышечное напряжение".

Легкие гантели с быстрым действием, в положении, показанном на иллюстрации на противоположной странице, придадут эластичность и общую быстроту движений, которые невозможно получить с тяжелыми гантелями.

Начните с десяти ударов; по мере того, как ваше состояние будет требовать, увеличивайте до пятидесяти и более. Это безопасное и эффективное упражнение. После выполнения этого упражнения вытяните руки во всю длину под прямым углом к бокам и поочередно поворачивайте запястья вперед и назад, чтобы руки частично вращались в плечевых впадинах.

Если есть склонность к ревматическим болям в этом месте, где часто образуются отложения мочевой кислоты, это движение окажется полезным, так как сгонит такие отложения.

Начните с пяти движений и постепенно доведите их до двадцати пяти, которых будет достаточно на всех стадиях.



Developing the Arms by Dumb-Bell Exercise and Massage

327

Упражнение с гантелями, с массажем верхней части руки

Упражнения с гантелями в сочетании с массажем бицепсов и трицепсов

Развитие рук при таком методе упражнений происходит гораздо быстрее, чем при занятиях боксом или любыми другими упражнениями в спортзале, выполняемыми с использованием обычных механических приспособлений.

Знаменитому атлету К. А. Сэмпсону, одному из мировых силачей и сопернику Сэндоу, принадлежит заслуга открытия того, что массаж мышц во время тренировки значительно способствует их развитию. Его метод заключался в использовании прочных эластичных лент или ремней, которые он туго затягивал вокруг рук во время выполнения упражнений с гантелями. Попеременное давление и расслабление лент или ремней, когда мышцы сокращались или расслаблялись, делали очень эффективный массаж. Свою удивительную силу он приписывал именно этой практике.

Изучив его метод и логические обоснования, которые он приводит в своей книге "Сила", я приобрел описанные эластичные ремни и занимался в соответствии с его указаниями.

Улучшение, которое произошло в результате, вскоре стало очевидным, и было ясно, что система даст все, что заявлял ее автор, но неудобство "устройства было таким, что я отказался от него. Я заменил упражнение, показанное на странице 184, используя вместо эластичных ремней или лент просто давление рук, крепко сцепленных над верхней частью руки, которую я массирую во время работы с гантелью.

Развитие бицепсов и трицепсов при такой системе будет происходить очень быстро.

Начинайте заниматься не более чем с десяти движений, затем постепенно доведите их до пятидесяти на каждую руку; этого, при ежедневной практике, должно быть достаточно, чтобы руки оставались сильными и гибкими. Вес гантелей от двух до четырех фунтов, в соответствии с вашей силой. В путешествиях или при обстоятельствах, когда гантели нелегко достать, это упражнение можно выполнять очень эффективно и без них.



Доска для растяжки для расширения плеч

Устройство для растяжки на доске для расширения плеч

Это упражнение предназначено только для исключительных случаев, то есть для тех, чьи плечи ненормально узкие. Доска для растяжки плеч была первоначально разработана для молодого человека, у которого был заметный недостаток в этом отношении. Успех его использования побудил меня описать и проиллюстрировать ее, как на предыдущих страницах. Доска проста в изготовлении, недорога и очень эффективна для описанной цели.

В большинстве гимнастических залов практикуется отличное упражнение для расширения плеч за счет бокового напряжения. Стоя между двумя вертикальными параллельными брусьями, ученик обхватывает их обеими руками, вытянутыми под прямым углом к телу. Упражнение состоит в том, чтобы поочередно тянуть обеими руками, сначала правой, затем левой. Это упражнение растягивает мышцы плеч, и, если заниматься регулярно и упорно, улучшение неминуемо.

В начале моих попыток разработать простые методы упражнений в постели в качестве замены регулярных гимнастических упражнений я безуспешно экспериментировал с кольцами, перекладинами и веревками, которые я прикреплял к бокам кровати, пытаясь таким образом добиться бокового напряжения плечевых мышц.

Я обнаружил, что в дополнение к неудобству приспособлений тело неприятно смещается из стороны в сторону под действием силы тяги; в то время как желаемым результатом, прямо противоположным этому, было попеременное напряжение и расслабление плечевых мышц, без какого-либо изменения положения тела.

Наконец я попробовал доску, длиной с размах моих вытянутых рук и шириной в три дюйма. Эту доску я сжимал за концы, а тяга противоположных рук давала боковое напряжение плечевых мышц без изменения положения тела. Я нашел эту доску для растяжки очень эффективной, и единственное усовершенствование, которое я сделал в ней, - это приделал к концам крепкие железные ручки, чтобы руки могли крепче и удобнее держаться.

Упражнение заключается в следующем:

Лежа на спине, положив доску по диагонали на грудь, взявшись руками за концы или ручки, как на рисунке на стр. 186, потянитесь со всей силой вверх, насколько это возможно, чтобы мышцы под мышками и вдоль верхних ребер получили нагрузку; сопротивляйтесь, потянувшись вниз с равной силой; затем поменяйте направление, чтобы упражнялась каждая сторона.

Второе движение

Держа доску под прямым углом к груди, потянитесь обеими руками сразу, сохраняя напряжение в течение двух-трех секунд; затем расслабьтесь. Начните с пяти движений для каждого упражнения, то есть попеременно напрягайте и расслабляйте мышцы, как описано; увеличьте количество движений до пятнадцати, как того потребует ваше физическое состояние.



Broadening the Shoulders

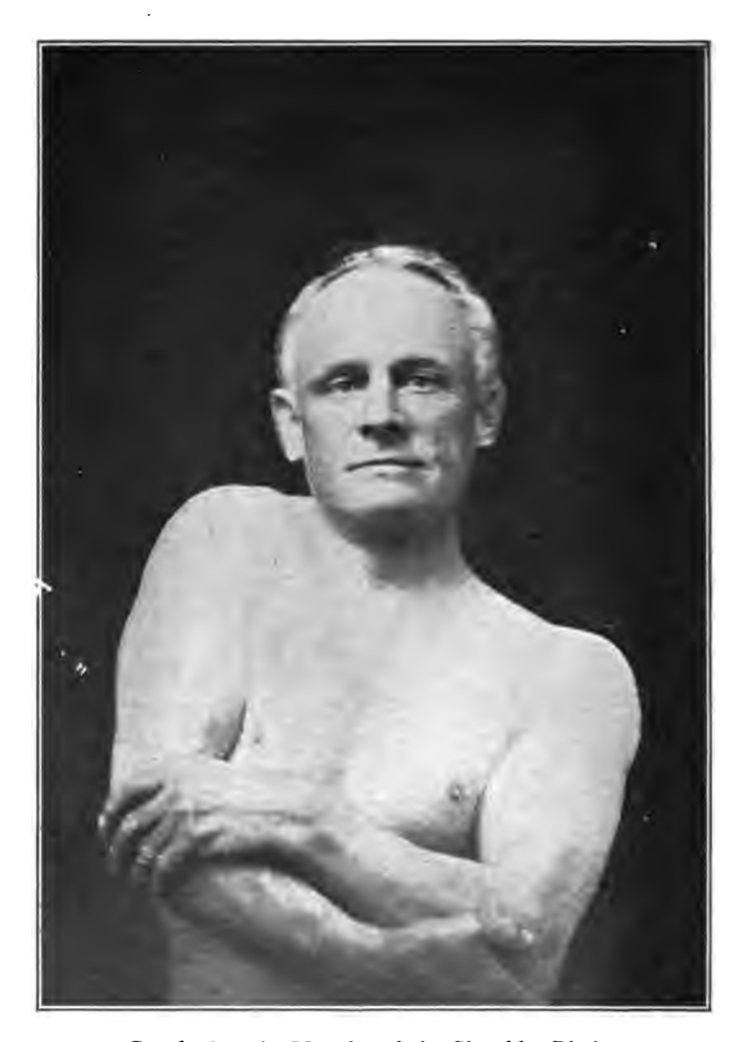
334

Упражнения для расширения плеч.

Упражнение для расширения плеч

Лежа на спине, возьмитесь правой рукой за левый локоть, а левой - за правый. (При надавливании вы почувствуете внешнее или боковое напряжение обоих плеч). Верхние руки под этим перекрестным натяжением действуют как рычаги, разводя их в стороны; давление правой руки на левый локоть действует на плечевые мышцы левой стороны, в то время как соответствующее воздействие происходит на противоположное плечо. В этом положении практикуйте движение, известное как пожимание плечами; боковое напряжение и напряженное состояние мышц в сочетании с движением плеч вверх и вниз - наиболее эффективный метод развития этой части тела.

Начните с пяти движений, ежедневно увеличивая их количество по мере сил и физического состояния, пока не дойдете до двадцати пяти с легкостью и без ощущения болезненности. Это очень хорошее и эффективное упражнение, которое обязательно принесет желаемый результат, если его упорно выполнять. (См. иллюстрацию на стр. 189.)



Developing the Muscles of the Shoulder Blades

336

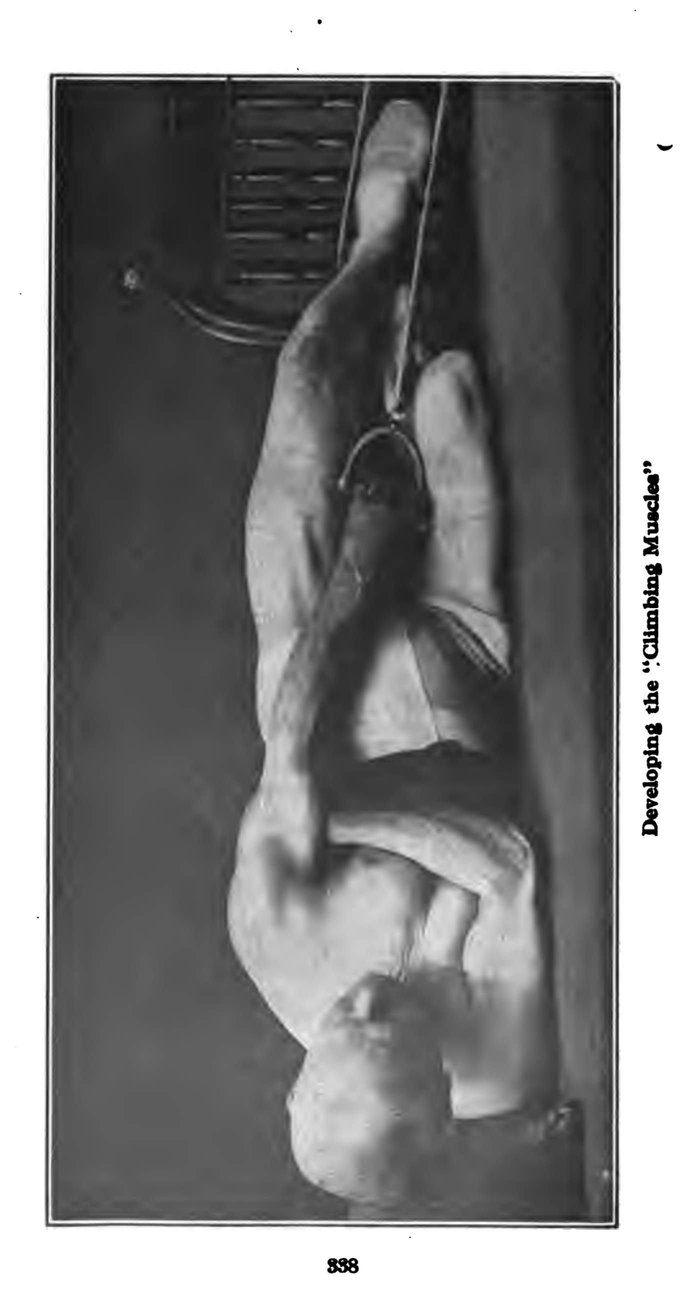
Упражнение для развития лопаточных мышц плеча

Упражнение для развития мышц, покрывающих лопатки плеч

Лежа на спине, поочередно поднимайте плечи, как показано на рисунке на противоположной странице. Напряжение должно быть направлено вверх и вперед, насколько это возможно.

Начните с пяти движений на каждую сторону. Это совершенно безопасно, и через очень короткое время все ощущения болезненности, которые могут возникнуть при первых попытках, исчезнут. Затем количество движений можно увеличить без усталости и с очень удовлетворительными результатами до десяти раз от первоначального количества.

Обратившись к анатомической табличке на странице 176, вы увидите, что это движение приводит в действие крупные мышцы, прикрепленные к лопаткам и покрывающие их. Это прекрасное упражнение для дам, которые могут испытывать недостаток в этой области, и если точно следовать этим указаниям, можно добиться улучшения. Если ваши плечи когда-то были хорошо развиты и симметричны, это состояние, безусловно, может быть восстановлено упорным выполнением этого упражнения.



Развитие ног с помощью подъемного устройства

Упражнения для развития мышц ног и икроножных мышц

У большинства людей ноги, поскольку они постоянно тренируются в обычной жизни, развиты пропорционально лучше, чем руки. Но простое упражнение в ходьбе не будет специально развивать крупные мышцы на передней части бедер и в икрах ног, которые я обозначу как "мышцы подъема". Ходьба или бег, хотя и приводят эти мышцы в действие, не оказывают на них значительного напряжения, и, как правило, ни пешеходы, ни быстрые бегуны не отличаются каким-либо необычным развитием в этих местах; с другой стороны, велосипедисты и "люди холмов" почти неизменно хорошо развиты в этих местах.

Мышцы ног бегуна более эластичны и способны к более быстрому действию, чем у адепта бесшумного колеса или атлета холмов, но первый вскоре устает под нагрузкой постоянного подъема, каким бы ни было его физическое состояние, просто потому, что у него не развиты мышцы, приходящие в движение.

На самом деле это всего лишь вопрос тренировки. На этот недостаток я обратил внимание на примере нескольких известных бегунов и пешеходов, членов знаменитого атлетического клуба в Сан-Франциско. Несколько раз эти джентльмены были гостями клуба выездных мероприятий, в котором я состоял несколько лет. У нас была небольшая свора лисьих гончих, с которыми мы имели привычку охотиться на койотов. Местность, в которой мы охотились, очень пересеченная, холмистая и неподходящая для лошадей; поэтому мы следовали за гончими пешком.

Койот, преследуемый гончими, всегда выбирает для своего бегства самую пересеченную местность, которую только может найти; и прервать его бегство обычно означало бегом подняться на холмы, слишком крутые и высокие, чтобы быть пригодными для чего-либо, кроме пастбища для полудикого скота, бродящего по ним. Если путь лежал вверх по долине или по ровной местности, наши гости без труда бежали впереди нас, по-видимому, такие же неутомимые, как гончие, чей дикий хор эхом разносился по каньону; но когда кустарниковый волк менял свой курс и уходил за "высокий водораздел", условия менялись. Упругие мышцы спортсменов, привыкших только к гладкому полу гимнастического зала или ровной шлаковой дорожке, быстро устали, когда им пришлось столкнуться с крутыми склонами "скалистого хребта".

Я видел, как один из этих джентльменов показал отличные результаты в забеге на пять миль по ровной местности, а другой однажды показал низкий результат на дистанции 220 ярдов, и на тот момент оба были в отличной форме. Но крутой уклон и постоянное напряжение "высокого водораздела", хотя для привыкших к подъему рукастых мужчин это была всего лишь пробежка, оказались для них слишком тяжелыми.

Этот или любой другой атлетический подвиг зависит не столько от природных способностей, сколько от тренировки мышц, которые специально приводятся в действие нагрузкой.

Развитие этих "икроножных мышц" ног для любых упражнений такого рода заинтересует очень немногих, но как средство развития и придания симметрии ногам, вполне возможно, что простые и эффективные средства, которые я предложу, могут представлять более широкий интерес. Чтобы привести в действие крупные мышцы на передней части бедра и те, что составляют икроножную часть ноги, то есть "мышцы подъема", необходимо оказывать давление на шар стопы, что можно легко сделать, лежа в постели.

Развитие ног с помощью подъемного устройства

Прикрепите к изножью кровати шнур длиной около 13 футов, заканчивающийся рукояткой шкива. Лежа на боку, возьмитесь за эту ручку, затем сильно надавите на ножную доску кровати мячом стопы и попеременно ослабляйте давление. Такое попеременное давление и расслабление будет активно тренировать мышцы, имитируя подъем на ноге, и не приведет к нагрузке или возможной травме сердца - опасности, которая всегда неизбежна при подъеме на холм.

Нагрузка должна быть равна той, которая требуется при подъеме по лестнице или крутому склону. Это упражнение, если заниматься им регулярно и упорно, несомненно, улучшит симметрию ног и даст человеку способность подниматься по лестнице или на крутые холмы, которую он никогда не сможет приобрести, занимаясь ходьбой или обычным бегом в спортзале. Упражнение следует выполнять как на левой, так и на правой стороне, иначе развитие будет неравномерным. (См. иллюстрацию на стр. 193).



The Climbing Muscles—Exercise No. 2

343

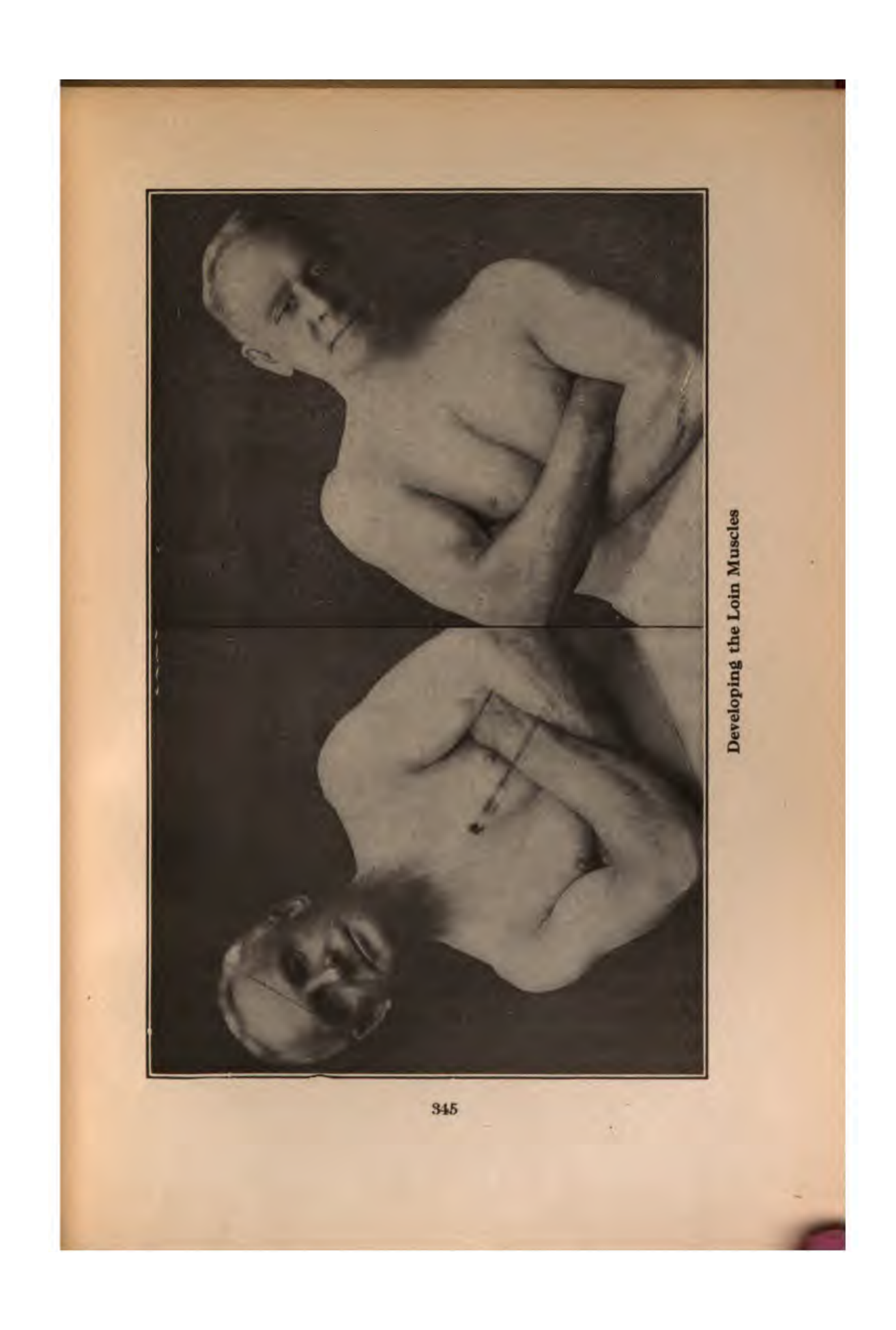
Скалолазные мышцы – упражнение 3

Развитие икроножных мышц ног с помощью упражнений на сопротивление

Если в силу каких-то обстоятельств шнур и рукоятка со шкивом, описанные в предыдущей главе, окажутся неудобными, просто упритесь ступней в изножье кровати и попеременно нажимайте и расслабляйте; или еще один, более простой способ - лежа на спине или частично на боку, как показано на прилагаемом рисунке, положите ступню левой ноги на верхнюю часть или пальцы правой, напрягите мышцы этой правой ноги и ступни, чтобы она могла служить опорой, затем попеременно нажимайте и расслабляйте левую ногу. Повторите упражнение с другой ногой.

Устройство для удержания веса с помощью шнура и шкива гораздо эффективнее и развивается быстрее, но последние два упражнения, как они описаны, можно практиковать при любых обстоятельствах, и они понравятся членам величайшей организации на земле, то есть ленивым людям, членом которой является писатель и хорошим примером.

По этой причине все эти упражнения направлены на то, чтобы получить наибольшее количество специальной мышечной активности при как можно меньшем общем напряжении. Это система для ленивых людей, но вы обнаружите, что все эти упражнения необычайно эффективны.



Упражнения для укрепления поясницы

Упражнение для укрепления поясницы

В системе военной подготовки, известной как "строевая подготовка", есть упражнение, специально разработанное для развития поясницы и боковых мышц. Стоя прямо, положив руки на бедра, бойцы наклоняют верхнюю часть тела как можно дальше в одну сторону; затем делают обратный шаг, наклоняясь в другую сторону, таким образом попеременно напрягая и расслабляя мышцы поясницы. Это отличный метод укрепления тела в этой точке, а также средство от запоров.

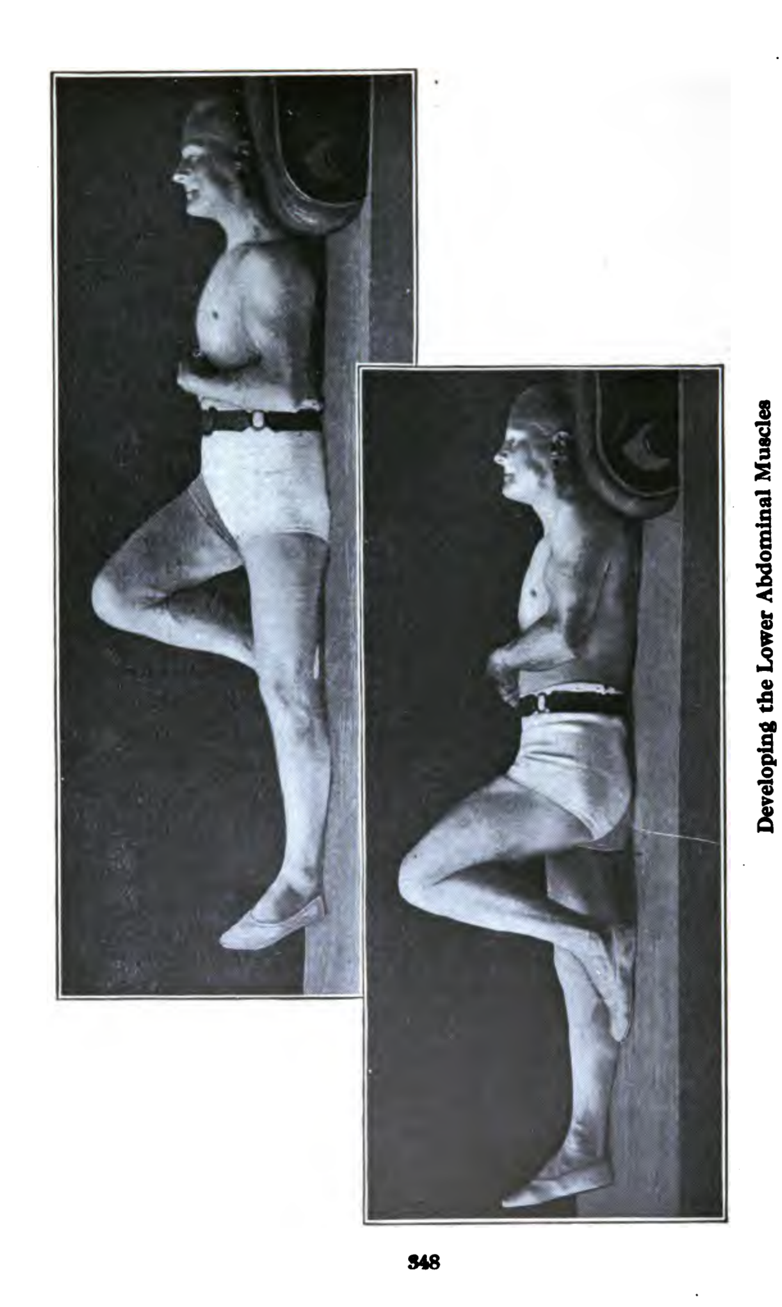
Это упражнение можно легко выполнять, лежа в постели.

Лежа на спине, со сложенными на груди руками, слегка приподнимите голову и плечи, чтобы освободить подушку.

Начните с десяти движений, то есть по пять на каждую сторону; по мере улучшения физического состояния доведите до двадцати пяти.

Это действие приведет к напряжению мышц живота и умеренному напряжению мышц поясницы, а вес головы и плеч станет отличной заменой механическим приспособлениям, которые иногда используются.

В сочетании с упражнениями с подъемной доской и после них каждая мышца поясницы и боков будет приведена в здоровое состояние. Если заниматься добросовестно и систематически, то эффект не заставит себя ждать. (См. иллюстрацию на стр. 198.)



Упражнения для укрепления мышц нижней части живота

Упражнения для укрепления мышц нижней части живота

Мышцы нижней части живота, которые покрывают ту часть живота, что лежит между бедрами и нижней частью тазовых костей, подвергаются постоянному напряжению, поскольку поддерживают тяжелые внутренности внутри. Если они ослабнут из-за бездействия, то расслабятся, и в результате возникнет неприглядное состояние, известное как "пузо". Гораздо большую опасность представляет возможность разрыва мышц от любого внезапного напряжения.

Краткое описание этих мышц позволит вам лучше понять следующее упражнение, предназначенное для их укрепления.

Наружные, или нисходящие, косые мышцы расположены на боковой и передней частях живота. Это самые крупные и поверхностные из широких, тонких, плоских мышц, которые поддерживают нижнюю часть живота. Они прочно прикреплены к наружной поверхности и нижним границам нижних, или нижних, ребер. От этих хрящевых прикреплений в разных направлениях отходят другие, более мелкие мышцы.

Они накладываются друг на друга, переплетаются и переплетаются, образуя таким образом мышечную паутину, предназначенную для поддержки и защиты расположенных ниже кишечника и органов. Эти внешние мышцы снова поддерживаются системой глубоко расположенных внутренних мышц, и все это образует удивительно изобретательную структуру, предназначенную для поддержки и защиты нижележащих органов.

В этой части тела требуется огромная мышечная сила, чтобы выдерживать давление внутренностей. Если эти мышцы ослабнут, это может привести к серьезным последствиям.

Поэтому важно особенно тщательно тренировать и укреплять эти поддерживающие мышцы. Этого очень трудно добиться, стоя прямо, но можно легко сделать в лежачем положении, как показано ниже:

Лежа на спине, как показано на рисунке на странице 200, согните одно колено вверх и внутрь; при этом подтягивайте бедро с этой стороны. При этом напрягаются все нижние мышцы живота. Затем опустите ногу в исходное положение, согните колено и подтяните бедро с другой стороны. Чередуйте упражнения, сначала на правую сторону, затем на левую.

На рисунке показано, что колено согнуто больше, чем может быть необходимо, так как после нескольких проб вы приобретете контроль над движением бедра, после чего упражнение будет выполняться очень легко, а улучшение наступит быстро.

Начните с трех движений на каждую сторону, увеличивая их количество по мере улучшения физического состояния до двадцати пяти.

Это упражнение полезно при запорах; когда описанные мышцы находятся в тонусе и укреплены, разрыв становится очень маловероятным.



Упражнения для укрепления боков и поясницы

Упражнение для развития мышц боков и поясницы

Лежа на боку, как показано на рисунке на противоположной странице, поднимите голову и обе ноги одновременно; это приведет к сокращению боковых мышц поясницы и больших мышц, которые спускаются от подмышечных впадин в поясницу. Это упражнение также укрепит мышцы живота. Оно отлично подходит, но несколько утомляет.

Начните не более чем с трех движений. Шесть или семь, вероятно, окажутся пределом, до которого вы захотите дойти, так как нагрузка эквивалентна поднятию тяжелого веса описанными мышцами. Поэтому, если упражнение принято, его следует начинать и практиковать с осторожностью.



Developing the Whole Body by Tensing

354

Развитие всего тела с помощью напряжения

Упражнения на растяжение для всего тела

Существует множество глубоко сидящих мелких мышц, которые не приводятся в активность специальными упражнениями, описанными ранее. Капилляры, которые должны питать их, и микроскопические вены в результате такого бездействия могут закупориться, потерять свою эластичность и эффективность, так же как и более крупные артерии, вены и мышцы в подобных условиях будут разрушаться. Поэтому необходимо привести в действие этот спящий механизм. Для этого лягте на бок, сложите руки на груди, обхватите локти кистями, запрокиньте голову назад и вытяните тело во всю длину, как показано на рисунке на противоположной странице. В этом положении сначала напрягайте только половину силы сложенных рук - давление приходится на локти, над которыми сцеплены кисти. При этом напрягайте все тело, пока оно не станет жестким. Задержитесь в этом положении на две-три секунды, так как эффект будет такой, как будто вы поднимаете тяжелый груз. Расслабьтесь на несколько секунд, затем повторите упражнение: Достаточно трех-четырех движений - то есть попеременного напряжения и расслабления мышц - как описано выше.

Это упражнение заставит кровь "покалывать в каждой жилке" и, скорее всего, поначалу будет сопровождаться потоотделением.

Начинайте выполнять упражнение осторожно, прилагая лишь половину силы при надавливании на сложенные руки, и постепенно увеличивайте ее, по мере роста вашей силы. Начинайте не более чем с трех-четырех движений; постепенно увеличивайте их количество, пока не дойдете до десяти, что будет вполне достаточно.



Developing the Back and Loins by Single-Arm Pulling Exercise

357

Упражнение на сопротивление для спины и поясницы: тяга одной рукой

Упражнение для тяги на одной руке

Лежа на боку, как в предыдущем упражнении, обхватите одной рукой лодыжку верхней ноги, как показано на рисунке на предыдущей странице. В этом положении потянитесь со всей силой, удерживая напряжение в течение нескольких секунд; затем расслабьтесь.

Начните с десяти движений (то есть поочередно напрягайте и расслабляйте плечо, выполняя описанное упражнение), и по мере улучшения физического состояния доведите количество движений до двадцати пяти.

Вы увидите, что напряжение плечевых мышц при этом упражнении отличается от предыдущего: напряжение идет как по плечам, так и вниз. Это упражнение, как и тяга, совершенно безопасно; в работу включаются мышцы, составляющие "шейное ярмо", а также те, которые непосредственно окружают и поддерживают плечевые впадины. Оно предназначено для укрепления и общего развития мышц спины.

Упражнение на вытягивание для укрепления мышц спины и поясницы

Лежа на боку, обхватите руками верхнее колено, как показано на рисунке на следующей странице. Напрягите все свои силы в устойчивом потягивании; затем расслабьтесь.

Начните с десяти движений (т.е. попеременно несколько секунд уверенно тянитесь к согнутому колену, а затем ослабляйте напряжение). По мере набора силы увеличивайте количество движений.

Напряжение будет приходиться в основном на мышцы спины и плеч, но это также отличное упражнение для развития мышц поясницы, которые приводятся в действие усилием.

Это упражнение совершенно безопасно, а улучшение состояния мышц, подвергающихся такой обработке, несомненно, если
упражнение выполняется систематически и регулярно.

Во всех этих упражнениях, если положение на боку, пройдите всю серию для этой стороны, прежде чем менять положение. Я занимаюсь в порядке, указанном в описании и иллюстрациях.

Упражнение на вытягивание для укрепления мышц спины и поясницы

Лежа на боку, обхватите руками верхнее колено, как показано на рисунке на следующей странице. Напрягите все свои силы в устойчивом потягивании; затем расслабьтесь.

Начните с десяти движений (т.е. попеременно несколько секунд уверенно тянитесь к согнутому колену, а затем ослабляйте напряжение). По мере набора силы увеличивайте количество движений.

Напряжение будет приходиться в основном на мышцы спины и плеч, но это также отличное упражнение для развития мышц поясницы, которые приводятся в действие усилием.

Это упражнение совершенно безопасно, а улучшение состояния мышц, подвергающихся такой обработке, несомненно, если
упражнение выполняется систематически и регулярно.

Во всех этих упражнениях, если положение на боку, пройдите всю серию для этой стороны, прежде чем менять положение. Я занимаюсь в порядке, указанном в описании и иллюстрациях.



Developing the Back and Loins by Pulling Exercise

360

Упражнение на вытягивание для укрепления мышц спины и поясницы

Упражнение для развития мышц спины и плеч

При выполнении этого упражнения оставайтесь в том же положении, что и в предыдущем, то есть на боку, со сложенными на груди руками.

Наклоните голову вперед, напрягая таким образом мышцы основания шеи и окружающие ее мышцы. Полностью напрягите сложенные руки (нижняя часть тела расслаблена); в этом положении пожимайте плечами вверх и вниз. Это действие попеременно напрягает и расслабляет крупные мышцы верхней части шеи и плеч.

Начните с пяти движений и доведите до пятнадцати.

Это очень эффективное упражнение, не требующее напряжения.

14



Developing the Fore-Arms by Resistance

Развитие предплечий с помощью сопротивления

Упражнение на сопротивление для развития передних конечностей

Лежа на боку, возьмитесь верхней рукой за запястье нижней руки; давите со всей силой вниз, сопротивляясь давлению вверх, как показано на рисунке на противоположной странице.

Начните с пяти движений, то есть попеременно оказывая и ослабляя давление на нижнее запястье; по мере улучшения физического состояния доведите до десяти или пятнадцати. Это совершенно безопасное упражнение, которое увеличит силу предплечья.

Это упражнение специально разработано для развития предплечья, но вы обнаружите, что оно приводит в действие и напрягает все мышцы руки. Его следует выполнять как с правой, так и с левой стороны. (См. иллюстрацию на противоположной странице.)



Развитие рук с помощью сопротивления

Упражнение на сопротивление для развития рук

Лежа на боку, как показано на рисунке на противоположной странице, возьмитесь нижней рукой за верхнее запястье и потянитесь верхней рукой вверх, сопротивляясь этой тяге с помощью напряжения нижней руки. При каждом движении, то есть при попеременном напряжении и расслаблении мышц, слегка поворачивайте запястье, так как оно лежит в захвате руки. В одном положении передняя часть запястья должна встретиться с ладонью противоположной руки, а в другом - боковая часть запястья должна быть представлена ей.

Это небольшое изменение, вызванное поворотом запястья, приведет в действие еще один набор мышц, и если вы хотите тщательно тренировать мышечную систему, не упускайте из виду эти, казалось бы, тривиальные изменения в положении.

Дамам, стремящимся улучшить симметрию своих рук, я настоятельно рекомендую это упражнение. Начните с десяти движений и увеличивайте их количество по мере улучшения физического состояния, вплоть до утомления. Польза будет несомненной.



Developing the Arm by Twisting Exercise

366

Упражнение на скручивание рук

Упражнение на скручивание для развития рук

Это движение приводит в действие все мышцы рук и в точности повторяет упражнение фехтования, в котором игра рапирами требует этого скручивающего движения. Польза фехтования хорошо известна; но поскольку в своих развлечениях фехтовальщик использует только правую руку, она часто излишне развита, а левая остается без внимания. Поэтому в этом отношении он обычно плохо сбалансирован.

Лежа на боку, вытяните верхнюю руку во всю длину, параллельно телу, как показано на рисунке, расположенном на этой странице. Крепко сожмите кулак, чтобы мышцы были напряжены. Скрутите руку по направлению к телу, насколько это возможно, не испытывая неудобств; затем сделайте обратное движение.

Начните с пяти или десяти движений, то есть крутите руку вперед и назад, как указано.

Это отличное упражнение для дам, которые хотят улучшить симметрию своих рук, так как при постоянном выполнении улучшение неминуемо. Разумеется, следует понимать, что таким образом нужно тренировать как правую, так и левую руку, иначе развитие будет неравномерным.



Developing the Back Muscles of the Arms

368

Упражнения для развития задних мышц рук

Упражнение для развития трицепсов или задних мышц рук

Лежа на боку, крепко возьмитесь за верхнюю часть руки, между локтем и плечом, как показано на рисунке на этой странице. Потяните верхнюю руку назад, одновременно сопротивляясь тяге с помощью крепкого захвата и тяги вниз нижней руки и плеча.

Начните с пяти движений, то есть попеременно тяните и ослабляйте напряжение.

Я не знаю ни одного гимнастического упражнения с помощью механических приспособлений, которое бы так быстро развивало описанные мышцы. Это безопасное, простое и очень эффективное упражнение.



Exercise for Hip and Loins

370

Упражнения для бедер и поясницы

Упражнение для бедер и поясницы

Лежа на боку, выбросьте верхнюю часть бедра вперед, как показано на рисунке. При этом согните руку и отведите ее как можно дальше назад. Это действие создаст дополнительное напряжение для мышц поясницы, а также для мышц сокращенной руки.

Расслабьтесь и повторите. Для начала достаточно трех-пяти движений, но по мере роста силы удвоенное количество не даст усталости и принесет пользу. Это отличное и совершенно безопасное упражнение. Оно укрепит и придаст эластичность мышцам поясницы. Оно также приводит в действие мышцы живота. Движение верхней части бедра должно быть одновременным с обратным движением локтя.

На рисунке показано, что нижняя рука захватывает верхнюю, но я больше не практикую это, так как обнаружил, что это мешает движению бедра вперед, которое не может быть вытянуто так далеко вперед, как если бы рука была свободна в этом упражнении.

Правда, это благотворно влияет на мышцы сжатой верхней руки, но, как я уже говорил, теперь я занимаюсь со свободной верхней рукой. Тренируйтесь на обеих сторонах тела.



Developing the Abdominal Muscles by Percussion

372

Ударное упражнение для укрепления мышц живота

Ударное упражнение для укрепления мышц живота и улучшения пищеварения

Этот метод упражнений описан на страницах, озаглавленных "Диспепсия". К этому изложению мало что можно добавить. Достаточно сказать, что это отличное упражнение, оказывающее благотворное влияние на все органы пищеварения.

Начните с двадцати пяти быстрых ударов, затем, по мере физического состояния, доведите их до ста и более. Ударные движения должны быть легкими и быстрыми.

Продолжайте перкуссию как в напряженном, так и в расслабленном состоянии мышц живота, как это делается в предыдущем упражнении; напряжение и расслабление вызывается попеременным поднятием и опусканием головы, как показано на рисунке на противоположной странице.

В перерывах между отдыхом, если вы хотите уменьшить количество жира на животе, массируйте и растирайте жировые отложения, как указано на странице "Уменьшение ожирения живота". Если вам мешает постельное белье, согните колени, что позволит приподнять покрывало над животом.



Developing the Arms and Shoulders by Bar Exercise Number 1

374

Упражнение с планкой

Упражнение с планкой № 1

Упражнение № 1 для развития мышц рук и плеч

Поперек изголовья моей кровати прочно закреплен крепкий турник из гикори диаметром 14 дюймов и длиной, равной ширине изголовья.

Лежа на спине, я хватаюсь за этот брус обеими руками, как показано на рисунке на противоположной странице. Я использую достаточно силы, чтобы довести мышцы рук до полного напряжения, но не двигать тело.

Начните упражнение с пяти движений; постепенно увеличивайте их количество, пока ваше физическое состояние не позволит выполнять двадцать пять ежедневно без усталости и болезненности мышц.

Мой вес в раздетом виде составляет 140 фунтов; сила тяги не поднимет больше половины этого веса, поэтому тело незначительно отклоняется от своего положения, в то время как мышцы рук и плеч тщательно тренируются.

Описанный мною метод совершенно безопасен в любом возрасте; силу тяги можно соразмерять с вашим физическим состоянием, и сердце не будет перегружено.



Developing the Arms and Shoulders by Bar Exercise Number 2

376

Упражнение с планкой

Упражнение с планкой № 2

Аналогично предыдущему упражнению, за исключением того, что используется только одна рука.

Это упражнение предназначено для растяжки крупных мышц, расположенных непосредственно вокруг и под подмышечной впадиной, которые не так активно задействуются при использовании обеих рук. Плечо при этом упражнении поднимается выше, и напряжение на описанные мышцы оказывается более значительным.

Начните с пяти движений и постепенно доведите их до двадцати пяти, как того требует ваше физическое состояние. (Упражнение проиллюстрировано на противоположной странице).



378

Using the Lifting Board

Использование подъемной доски

Подъемная доска

Это упражнение было разработано в ответ на многочисленные просьбы спортсменов, которые хотели бы получить простую замену дорогостоящему тренажеру, используемому в тренажерных залах, - что-то, что можно было бы использовать в сочетании с этой удобной системой упражнений.

Ответом на эти запросы стала данная доска для подъема. Она окажется отличным приспособлением для развития мышц, приводимых в действие поднятием тяжестей, но не нужна тем, чьей целью является просто здоровье. Для спортсменов я настоятельно рекомендую использовать это устройство, но в меру. Очень заметное увеличение ваших способностей к поднятию тяжестей вскоре проявится, - но тренируйтесь умеренно.

Это простое, но очень эффективное приспособление для тренировки мышц плеч, поясницы и бедер представляет собой доску 15 дюймов в длину и 4 дюйма в ширину. На каждом конце вставлены по два крепких винта, к которым прикреплены веревки длиной 18 дюймов, заканчивающиеся обычными ручками для штанги. Эта доска покрыта фланелью, чтобы предотвратить простуду ног.

Метод его использования показан на иллюстрации на стр. 227; эффект - как от обычного подъемного тренажера, с тем преимуществом, что он используется в лежачем положении и под прикрытием постельного белья. Это единственное описанное мной упражнение, при выполнении которого существует опасность травмы, так как при чрезмерном усилии можно напрячь мышцы поясницы или плеч; поэтому, приступая к занятиям, напрягайтесь осторожно в течение нескольких секунд, а затем расслабьтесь. Это попеременное напряжение и расслабление при подъеме специально приводит в действие мышцы плеч, поясницы и бедер, но также является отличным упражнением для всего тела.

Аппарат очень прост и легко изготавливается. Не используйте пружины или эластичные ленты, которые вы можете искусить, думая, что они являются улучшением. Я использовал их и отказался от них в пользу негибких веревок.

Эластичность мышц поясницы в момент подъема будет достаточной, и вы сможете лучше определить, какое напряжение необходимо для подъема. Я настоятельно рекомендую выполнять это упражнение, но в меру. Начните с пяти мягких движений, увеличивая их по мере развития силы и физического состояния.

Первая система физической культуры человека

Очевидно, что ленивые, но логичные методы мышечной активности, которые я так успешно практикую, придутся по душе многим другим ленивым людям, как мужчинам, так и женщинам, как старым, так и молодым. Однако мои простые методы физической культуры, описанные в книге "Старость - ее причины и профилактика", не новы.

Все здоровые младенцы выполняют похожие упражнения, т. е. лежат в своих колыбелях, кроватках или на руках у матери. Вы практиковали те же упражнения, когда были младенцем, и младенцы будут продолжать практиковать эту систему физической культуры до тех пор, пока человеческие существа населяют эту землю, поскольку в корчах, извиваниях и возрастающей активности здоровых младенцев вы увидите методы природы по развитию их мышечной структуры.

Поэтому признаюсь, что я просто украл эту систему упражнений у этих незрелых мужчин и женщин.

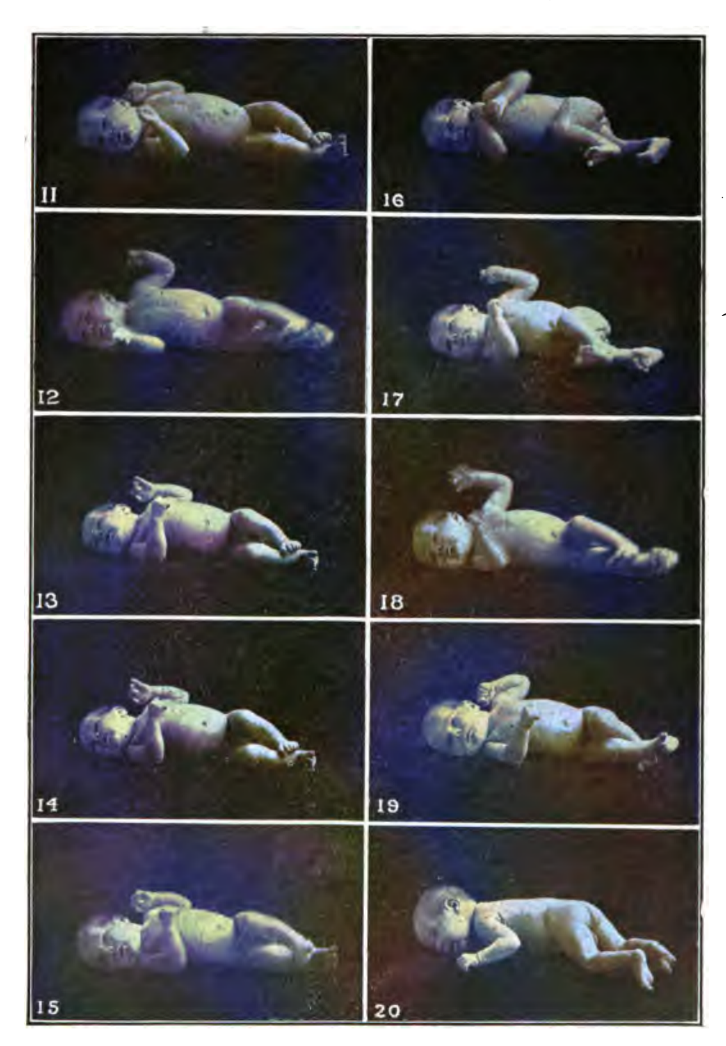
Быстрые изменения положения маленького человечка (все это происходит за несколько минут) смотрите на иллюстрациях на страницах 382 и 383. Вы можете сказать, что если бы у вас были эластичные артерии ребенка - и нормально быстрая работа сердца, вы тоже могли бы заниматься так же быстро и без опаски.



Some Typical Movements from the Baby's Physical Culture System

382

Некоторые типичные движения из физической культуры младенцев



An Additional Series of Movements Typical of Baby's Natural System of Exercise

383

Дополнительные движения из естественной системы подвижности младенцев

Чтобы понять это утверждение, перейдите на страницу 106 и просмотрите приведенную там таблицу "Частота пульса" профессора В. Ф. Портера, обратите внимание на огромную разницу между вашими пульсациями и пульсациями годовалого ребенка.

Я предположу, что вам от 55 до 60 лет. Ваш нормальный пульс в этом возрасте будет составлять около 75, в то время как нормальный пульс ребенка - 134; это в редкие периоды затишья, а когда он находится в активности, то есть почти все время, он, вероятно, повышается до 150 и более.

Во время упражнений я постоянно проверяю свой пульс; более того, я настолько привык это делать, что прикосновение пальца к запястью в течение всего двух или трех пульсаций - это все, что мне нужно, чтобы оставаться в пределах безопасного ритма. Этот способ проверки пульса легко освоить: научитесь точно определять пульсацию на запястье, и тест можно будет провести быстро. Вам не понадобятся часы, так как вы быстро определите приблизительную частоту пульса на ощупь: трех или четырех пульсаций, как я уже говорил, вполне достаточно.

Около 80 будет хорошим, медленным пульсом для тренировки, но пять или шесть ударов быстрее в этих условиях, вероятно, будут достаточно безопасными. Вы обнаружите, что когда вы проснетесь и будете выполнять упражнения, пульс будет на 10 или 12 ударов медленнее - по крайней мере, так должно быть.

Что касается упражнений для младенцев: на следующих страницах я представляю двадцать мгновенных фотографий различных поз, принимаемых здоровым трехнедельным младенцем, сделанных в течение десяти минут, когда этот активный кроха находился под чутким взглядом камеры.

Было сделано 38 снимков, но так как многие из них казались повторением какого-то предыдущего движения, я использовал только те, которые показывают некоторую вариативность положения.

Поэтому практикуйте упражнения, описанные и проиллюстрированные в этой книге, но делайте их медленно.

Что касается времени занятий - начинайте их, как только проснулись, и до того, как встали. Если вы не можете заснуть, ворочаетесь, слышите, как часы бьют всевозможные жуткие часы, не считайте воображаемых овец и не применяйте другие стандартные методы наведения сна, а выберите любое из описанных мною упражнений, предпочтительно одно из упражнений для рук, требующее как можно меньше движений. Практикуйте его очень медленно, настолько медленно, что оно может стать монотонным, а также слегка утомительным, и считайте движения очень сознательно, как в проверенной временем практике счета овец, перепрыгивая через забор; начало-один-два-три и т. д., пока вы не перейдете к высоким цифрам-94-95-96 ("лучше считать овец, чем делать это"). Вы немного устаете, потому что это ужасно монотонно, и начинаете немного путаться и не знаете следующего числа, поэтому, пока вы туманно пытаетесь его вспомнить, ваши движения становятся все медленнее и медленнее, пока кто-то вдруг не скажет: "Просыпайся, уже восемь часов, завтрак почти закончился".



"Буэна Виста", дом Сэнфорда Беннета

В заключение

Теперь я описал, настолько полно и четко, насколько это в моих силах, методы, с помощью которых я добился физического омоложения, и почему такое состояние, как у меня, в семьдесят два года, возможно благодаря той системе, которую я практикую. В моем успехе нет никаких сомнений, и я знаю, что такие же удовлетворительные результаты возможны для любого, кто последует моему примеру; но сделаете ли вы это?

Большинство скажет: "У этого человека хорошие идеи", и добавит: "Я чувствую, что мне нужна методичная система упражнений, и когда у меня будет время, я, возможно, займусь этим". С таким же успехом можно сказать, что у вас нет времени на еду и сон. Вы не сможете быть здоровым, если не будете заниматься спортом. Здоровье должно быть вашей первоочередной задачей. Финансовый успех и прочие вещи имеют второстепенное значение, ведь со здоровьем, силой и упругостью тела шансы на финансовый успех значительно возрастают. Без этих качеств самый большой финансовый успех не имеет особого значения.

Сколько наших работников умственного труда - бизнесменов и профессионалов - пожертвовали здоровьем и счастьем, следуя парадоксу: "Я слишком занят, у меня нет времени позаботиться о своем здоровье?

Такая жизнь может привести только к одному результату - неизбежному раннему распаду. Правда, многие добились огромного богатства в обмен на свое здоровье, но потратили его в тщетных попытках вернуть былую, но теперь растраченную физическую силу.

Я не осуждаю финансовый успех. Богатство - это очень хорошо, но самый большой финансовый успех не компенсирует плохое здоровье. Лучше остановиться сейчас, пока не поздно, и уделить время тому, чтобы сделать себя сильным, потому что в противном случае вы можете быть вынуждены присутствовать на собственных похоронах, преждевременно наступивших из-за недостатка мышечной активности и других нарушений законов природы.

Еще одно возражение, которое часто выдвигается: "Я слишком стар". На это я уже дал ответ. Если я, хронический диспептик в пятьдесят лет, с неблагоприятной наследственностью, физическими данными и неблагоприятной окружающей средой, смог с помощью описанных мною простых методов построить себя и приобрести силу, эластичность тела и жизненную энергию, которыми обладаю сейчас, но не обладал в лучшие дни своей молодости, то и вы, несомненно, можете добиться такого же успеха. Вы еще не слишком стары. Попробуйте. Начните прямо сейчас, и вы добьетесь успеха.

"Слишком много хлопот" - вот возражение ленивого человека. Если бы, прилагая те же усилия в течение года, вы могли быть уверены, что получите 50 000 долларов, вы бы не считали это слишком большим трудом, а расценили бы это как возможность всей вашей жизни.

Однако здоровье и улучшенное физическое состояние, которые, несомненно, станут результатом одного года систематической и упорной практики описанных мною методов, невозможно купить ни за эту, ни за какую другую сумму.

Правда, чтобы быть в наилучшем физическом состоянии, требуется неустанное внимание; но цель стоит средств, ибо награда - здоровье, сила, эластичность тела и долголетие - настоящее, величайшее богатство в мире. Как инженеры и опытные машинисты, заботящиеся о сложном механизме большого океанского парохода, постоянно полируют и ухаживают за различными деталями этого механизма, чтобы обеспечить его максимальную эффективность, так и за сложным механизмом человеческого тела нужно усердно и разумно ухаживать, иначе он непременно испортится.

Не существует "королевской дороги к здоровью". Его нельзя купить; если вы хотите обладать им, вы должны работать ради него. Но путь легок, а работа нетрудна. Завтра утром, удобно устроившись в постели, начните практиковать одно из описанных мною мышечных сокращений и расслаблений, а когда вы научитесь этому, приступайте к следующему.

Наконец-то вы овладеете всей системой, которая покажется вам простым, надежным и недорогим методом обретения здоровья. Вы обнаружите, что все упражнения легко усваиваются. "ДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС".

Приступайте к занятиям завтра утром.

Искренне ваш,

Sanford Bennett



"I Move We Adjourn."

Объявляю перерыв

В ответ на вопросы, которые могут возникнуть

В своей первой книге, озаглавленной "Упражнения в постели", я рассказал историю своего физического омоложения в 72 года и описал простые средства, с помощью которых я вернул себе физическую молодость на "три с лишним десятка лет". Затем я очень опрометчиво сказал читателям этой книги, что если они не совсем понимают описанные мною методы и напишут мне, то я с радостью объясню им любые проблемы, которые я решил в науке о том, как снова стать молодым. В результате этого приглашения на меня обрушилась такая лавина вопросов, что я не смог ответить на многие письма и должен извиниться перед авторами за свою явную недобросовестность.

В этом новом литературном начинании я намеревался ответить на все эти вопросы, но обнаружил, что место не позволяет.

Поскольку "СТАРОСТЬ - ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА"уже представляет собой более объемную книгу, чем я предполагал, я знаю, что должен выполнить свое обещание, но у меня нет времени, даже если бы у меня было место.